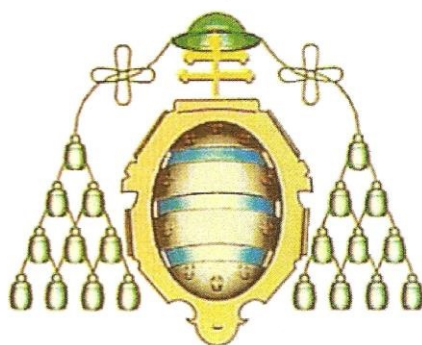


**UNIVERSIDAD DE OVIEDO**



Máster Universitario en Prevención de Riesgos Laborales

*Trabajo Fin de Máster*

**PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS  
LABORALES “RESIDENCIA GERIÁTRICA LA  
VEGA S.L”**

**Autora: Lucía Martínez Arias**

Director/a: D. Pedro Riesgo Fernández

Junio, 2015

# ÍNDICE

**Pág.**

<b>1. PLANTEAMIENTO Y OBJETIVOS</b> .....	<b>4</b>
<b>2. PROCEDIMIENTOS GENERALES</b> .....	<b>6</b>
2.1 Elaboración y divulgación.....	6
2.2 Evaluación de riesgos y planificación.....	7
2.3 Registro e investigación de accidentes.....	8
2.4 Equipos de trabajado y equipos de protección individual.....	9
2.5 Información consulta y participación.....	11
2.6 Formación.....	12
2.7 Vigilancia de la salud.....	14
2.8 Medidas de emergencia.....	15
2.9 Conformidad máquinas antes del 1/1/1995.....	16
2.10 Coordinación empresarial.....	16
2.11 Presencia de recurso preventivo.....	17
2.12 Trabajadores de atención especial.....	19
2.13 Control interno del sistema de prevención.....	25
<b>3. MATERIALES Y METODO</b> .....	<b>26</b>
<b>3.1 MÉTODOS DE EVALUACIÓN</b> .....	<b>26</b>
<b>3.2 DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA</b> .....	<b>29</b>
3.2.1 Utilización de extintores.....	29
3.2.2 Mantenimientos de medios de lucha contra incendios.....	30
3.2.3 Manipulación Manual de cargas.....	31
3.2.4 Medidas de prevención de accidentes “in itinere” .....	34
<b>3.3 ORGANIGRAMA</b> .....	<b>36</b>

<b>3.4 FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES.....</b>	<b>37</b>
3.4.1 Dirección.....	37
3.4.2 Delegado de prevención.....	38
3.4.3 Línea de mando.....	40
3.4.4 Trabajadores.....	40
3.4.5 Servicio de prevención ajeno.....	43
<b>3.5 ASIGNACIÓN DE RECURSOS.....</b>	<b>43</b>
3.5.1 Medios humanos.....	43
3.5.2 Medios materiales.....	44
3.5.3 Recursos económicos.....	44
<b>3.6 DOCUMENTACIÓN DERIVADA DE LA GESTIÓN PREVENTIVA.....</b>	<b>44</b>
<b>4. DESARROLLO, RESULTADOS Y DISCUSIÓN FINAL.....</b>	<b>57</b>
<b>4.1 CARACTERÍSTICAS DE LA EMPRESA.....</b>	<b>57</b>
4.1.1 Identificación de la empresa.....	57
4.1.2 Puestos evaluados.....	57
4.1.3 Lista de trabajadores.....	58
4.1.4 Equipos de trabajo y herramientas de trabajo.....	58
4.1.5 Productos utilizados.....	58
<b>4.2 EVALUACIÓN DE RIESGOS POR PUESTOS.....</b>	<b>60</b>
<b>4.3 PLANIFICACIÓN DE ACTUACIONES.....</b>	<b>189</b>
<b>4.4 EJECUCIÓN.....</b>	<b>190</b>
<b>4.5 PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA.....</b>	<b>191</b>
<b>4.6 REVISIÓN.....</b>	<b>194</b>
<b>5. CONCLUSIONES.....</b>	<b>195</b>
<b>6. BIBLIOGRAFÍA Y LEGISLACIÓN APLICABLE.....</b>	<b>197</b>

## **1. PLANTEAMIENTO Y OBJETIVOS**

El objetivo del presente informe es la realización de la Evaluación Inicial de Riesgos Laborales de los trabajadores por cuenta ajena que desarrollan su trabajo dentro de la empresa RESIDENCIA LA VEGA S.L., en adelante La Empresa.

Con la entrada en vigor de la ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales, todas las empresas tienen la obligación de cumplimentar la documentación exigida en el artículo 23 de dicha Ley, entre la cual se encuentra el Resultado de la Evaluación Inicial de Riesgos, siendo este el motivo principal del presente informe.

El presente documento nace para dar cumplimiento a lo dispuesto en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/95 en su Artículo 16:

La acción preventiva en la Empresa se planificará por el Empresario a partir de una evaluación inicial de los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, que se realizará con carácter general, teniendo en cuenta la naturaleza de la actividad, y en relación con aquellos que estén expuestos a riesgos especiales. Igual evaluación deberá hacerse con ocasión de la elección de los equipos de trabajo, de las sustancias o preparados químicos y del acondicionamiento de los lugares de trabajo.

La evaluación será actualizada cuando cambien las condiciones de trabajo y, en todo caso, se someterá a consideración y se revisará, si fuera necesario, con ocasión de los daños para la salud que se hayan producido.

En este documento se recoge la Evaluación Inicial de Riesgos de las instalaciones y puestos de trabajo dentro de la empresa RESIDENCIAL LA VEGA S.L., realizada por XXXX Servicio de Prevención S.L. y coordinada por Dña. Lucía Martínez Arias (Técnico Superior de Prevención de XXXX Servicio de Prevención S.L.) mediante las visitas efectuadas en 2015.

El alcance del presente informe está limitado a las horas y fechas de las visitas realizadas por los técnicos a los centros de trabajo de la empresa, y a las informaciones recibidas de la misma y de los trabajadores.

Junto a esta Evaluación Inicial, se añaden una serie de medidas preventivas aplicables durante el desarrollo de los trabajos.

La presente Evaluación Inicial de Riesgos vendrá seguida de la Planificación de la Acción Preventiva.

Para alcanzar el cumplimiento de la Política de Prevención de Riesgos Laborales aprobada por la empresa, RESIDENCIA LA VEGA S.L ha establecido los siguientes objetivos:

1. Procurar la Mejora continua de la prevención de riesgos laborales en la empresa, mediante la realización de evaluaciones complementarias y periódicas, visitas de seguridad e investigación de los accidentes y daños a la salud de los trabajadores.
2. Adecuar toda la Organización Preventiva de la Empresa a la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, mediante la elaboración, implantación y actualización del Plan de Prevención de Riesgos Laborales en la empresa.
3. Conseguir bajar los índices de siniestralidad de la empresa.
4. Mantenerse informados de la legislación de aplicación.
5. Implantar procedimientos de gestión preventiva que permitan asegurar el cumplimiento de las obligaciones de la LPRL y garantizar la seguridad y salud de los trabajadores de la empresa.
6. Informar y mantener informados a todos los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas de su puesto de trabajo.
7. Proporcionar una formación adecuada y suficiente a todos los trabajadores para que desarrollen y apliquen actitudes y comportamientos seguros en el puesto de trabajo y actualizarla, cuando sea necesario.
8. Adecuar y mantener todos los equipos de trabajo y condiciones de trabajo del centro, así como los medios de protección colectiva.
9. Proporcionar y reponer los equipos de protección individual de todos los trabajadores que lo requieran.
10. Capacitar a los trabajadores de la empresa para actuar eficientemente en caso de emergencia.
11. Establecer sistemática y circuitos de comunicación que permitan una correcta Vigilancia de la Salud de los trabajadores de la empresa.

Con vistas a cumplir con estos objetivos, RESIDENCIA LA VEGA S.L establecerá y planificará las acciones que se requieran en la Planificación de la actividad preventiva de la empresa, asignando responsables, encargados de la acción, fecha y valoración económica, en caso necesario

## **2. PROCEDIMIENTOS GENERALES**

Todos los procedimientos generales descritos a continuación integran el programa de Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales. Será responsabilidad de la empresa implantarlos y determinar los medios necesarios para llevarlos a cabo.

### **2.1. ELABORACIÓN Y DIVULGACIÓN DE LA POLÍTICA DE PREVENCIÓN.**

La dirección de la empresa, ha establecido como Política de Seguridad y Salud la creación de un Sistema de Gestión de la Seguridad que asegure el cumplimiento de los requisitos exigidos en nuestra actual legislación, que contribuya a la mejora de las condiciones de trabajo y que pueda ayudarnos a lograr una situación de liderazgo en el sector.

Esta Política de Seguridad va a cumplir los siguientes requisitos:

- Será conocida, comprendida, desarrollada y mantenida al día por todos los niveles de la Organización.
- Estará dirigida a la prevención y a la minimización de los riesgos.
- Incluirá un compromiso de cumplimiento continuo de todos los requisitos reglamentarios y de mejora continua en seguridad de la actividad industrial.
- Será participativa.
- Estará adecuadamente extendida e implantada.
- Será actualizada con la periodicidad adecuada contando además con un sistema de seguimiento y evaluación de resultados.

La Dirección de RESIDENCIA LA VEGA S.L ha aprobado un documento de Política de Prevención de riesgos laborales en el que fija los compromisos en materia de prevención que asume la empresa.

En el ANEXO 2 se adjunta documento de Política de Prevención de Riesgos Laborales aprobada por la dirección de la empresa.

En cumplimiento de la Política de Prevención aprobada, la empresa establecerá periódicamente objetivos y metas en materia de prevención de riesgos laborales.

## **2.2. EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN.**

El servicio de prevención ajeno XXXX Servicio de Prevención S.L. establece, como método para la realización de la Evaluación de Riesgos, una metodología de trabajo basada en la desarrollada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), cumpliendo con todos los requerimientos derivados de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y del Real Decreto 39/1997 por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, así como de la legislación específica para la evaluación de determinados riesgos.

Las evaluaciones específicas de Higiene Industrial y de Ergonomía y Psicología se realizarán de acuerdo a lo establecido por el INSHT y organismos de reconocido prestigio (Guías técnicas del INSHT, Normas UNE, etc.)

Siguiendo los métodos evaluativos establecidos, la empresa dispone / dispondrá de:

- Una evaluación inicial de riesgos.
- Evaluaciones periódicas cuando cambien las condiciones de trabajo o con ocasión de daños para la salud de los trabajadores que se hayan producido.
- Evaluaciones complementarias que sean necesarias según los resultados de la evaluación inicial (estudios higiénicos, estudios de ergonomía y psicología).

Las medidas preventivas/correctoras que se establezcan en el proceso de evaluación, deberán planificarse en función de la gravedad de los riesgos. Para ello, la empresa dispone / dispondrá de:

- Una planificación de la actividad preventiva de la empresa
- Una programación anual del Servicio de Prevención

Ambas deben ser aprobadas por la Dirección de la empresa.

La elaboración de estos documentos pasará por una fase inicial de recogida de datos por parte de la empresa y de los técnicos del servicio de prevención ajeno XXXX Servicio de Prevención S.L. para determinar los factores a analizar y posteriormente establecer las medidas y actividades preventivas y su priorización.

Todos estos documentos deberán mantenerse actualizados y para ello deberán ser revisados periódicamente o cuando se produzcan cambios en las condiciones de trabajo, accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

La empresa establece como mecanismo complementario de identificación de riesgos y establecimiento de medidas correctoras:

- Circuitos de mejora / Circuito de comunicación de riesgos
- Observaciones planeadas de trabajo / Visitas de Seguridad
- Seguimiento de siniestralidad e investigación de accidentes
- Observación y análisis de los daños en la salud de los trabajadores por el Departamento de Vigilancia de la Salud.

### **2.3. REGISTRO E INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES.**

Tal y como obliga el artículo 16 de la Ley 31/1995, cuando se haya producido un daño para la salud de los trabajadores o cuando, con ocasión de la vigilancia de la salud prevista en el artículo 22 de la Ley 31/1995, aparezcan indicios de que las medidas de prevención resultan insuficientes, la empresa llevará a cabo una investigación al respecto, a fin de detectar las causas de estos hechos.

Cuando se produzca un accidente, éste debe ser notificado inmediatamente a la empresa por parte del implicado más directo en el suceso, o los testigos o sus compañeros si el primero no puede notificarlo. A continuación, debe ser comunicado a XXXX Servicio de Prevención S.L. por parte de la empresa en el plazo más breve posible, bien telefónicamente o bien utilizando el formulario **FDP04: COMUNICACIÓN DE ACCIDENTE AL SERVICIO DE PREVENCIÓN.**



Independientemente de las comunicaciones anteriores, la empresa notificará por escrito a la autoridad laboral los daños para la salud de los trabajadores a su servicio que se hubieran producido con motivo del desarrollo de su trabajo, conforme al procedimiento que se determine reglamentariamente, tal y como establece el artículo 23 de la Ley 31/1995.

XXXX Servicio de Prevención S.L. llevará a cabo la investigación definitiva a fin de detectar las causas de estos hechos, sometiendo a consideración y revisando, si fuera necesario, la evaluación de riesgos laborales.

Para cumplir eficazmente con esta obligación es necesario que la empresa colabore con los técnicos de XXXX Servicio de Prevención S.L. en el esclarecimiento de los hechos, proporcionando la información más completa y precisa posible para llevar a cabo correctamente la investigación.

De acuerdo al Real Decreto Legislativo 5/2000, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre infracciones y sanciones en el orden social, no dar cuenta en tiempo y forma a la autoridad laboral, conforme a las disposiciones vigentes, de los accidentes de trabajo ocurridos y de las enfermedades profesionales declaradas cuando tengan la calificación de graves, muy graves o mortales, o no llevar a cabo una investigación en caso de producirse daños a la salud de los trabajadores o de tener indicios de que las medidas preventivas son insuficientes, tendrá la consideración de INFRACCIÓN GRAVE.

Todos los accidentes y enfermedades profesionales serán registrados según el formulario **FDP05: REGISTRO DE ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES PROFESIONALES.**

#### **2.4. EQUIPOS DE TRABAJO Y EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL.**

Según recoge la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, en su Artículo 17:

- a. El empresario adoptará las medidas necesarias con el fin de que los equipos de trabajo sean adecuados para el trabajo que deba realizarse y convenientemente adaptados a tal efecto, de forma que garanticen la seguridad y la salud de los trabajadores al utilizarlos.

- b. Cuando la utilización de un equipo de trabajo pueda presentar un riesgo específico para la seguridad y la salud de los trabajadores, el empresario adoptará las medidas necesarias con el fin de que:
  - 1. La utilización del equipo de trabajo quede reservada a los encargados de dicha utilización.
  - 2. Los trabajos de reparación, transformación, mantenimiento o conservación sean realizados por los trabajadores específicamente capacitados para ello.
- c. El empresario deberá proporcionar a sus trabajadores equipos de protección individual adecuados para el desempeño de sus funciones y velar por el uso efectivo de los mismos cuando, por la naturaleza de los trabajos realizados, sean necesarios.

Los equipos de protección individual deberán utilizarse cuando los riesgos no se puedan evitar o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.

La empresa detallará, mediante el formulario **FDP6: AUTORIZACIÓN DE MANEJO DE MAQUINARIA Y/O EQUIPOS DE TRABAJO**, que trabajadores están autorizados, en función de su formación y experiencia, para la utilización de equipos de trabajo, automotores o no, que presenten riesgos específicos para la seguridad y salud de los trabajadores.

Por otro lado, la empresa proporcionará los Equipos de Protección Individual adecuados en aquellos casos en los que los riesgos no puedan evitarse o reducirse mediante protecciones colectivas o de carácter organizativo.

Todos los equipos de protección individual serán conformes al Real Decreto 1407/1992 por el que se regulan las condiciones para la comercialización y libre circulación intracomunitaria de los equipos de protección individual, al Real Decreto 773/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual, y a las correspondientes normas UNE de cada tipo de equipo.

Los trabajadores serán consultados al respecto y su sustitución se realizará cuando las prendas pierdan su efectividad.

La entrega de los Equipos de Protección Individual a los trabajadores será registrada de forma individualizada mediante el formulario **FDP07: REGISTRO DE ENTREGA DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL**.

## **2. 5. INFORMACIÓN, CONSULTA Y PARTICIPACIÓN DE LOS TRABAJADORES.**

### **2.5.1. Información.**

De conformidad con el artículo 18 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, la información a los trabajadores en relación con los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función; las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados; las medidas adoptadas en situaciones de emergencia; se llevará a cabo, con carácter general, a través de los Delegados de Prevención, cuando existan, y en el seno del Comité de Seguridad y Salud, cuando sea necesaria su constitución.

No obstante, la empresa informará directamente a cada trabajador de:

- a) Los riesgos para la seguridad y salud en el trabajo específicos que afecten a su puesto de trabajo o función (en los términos establecidos en el Procedimiento de Formación de los trabajadores).
- b) Las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos (en los términos establecidos en el Procedimiento de Formación de los trabajadores).
- c) Los resultados de la vigilancia de la salud (según lo establecido en el Procedimiento de Vigilancia de la Salud).

La empresa conservará un registro de toda la información entregada a cada trabajador mediante el formulario **FDP08: REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES**.

### **2.5.2. Consulta.**

De conformidad con el artículo 33 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, la empresa consultará a los trabajadores, con la debida antelación, la adopción de las decisiones relativas a:

- a. La planificación y la organización del trabajo en la empresa y la introducción de nuevas tecnologías, en todo lo relacionado con las consecuencias que éstas pudieran tener para la seguridad y la salud de los trabajadores, derivadas de la elección de los equipos, la determinación y la adecuación de las condiciones de trabajo y el impacto de los factores ambientales en el trabajo.
- b. La organización y desarrollo de las actividades de protección de la salud y prevención de los riesgos profesionales en la empresa, incluida la designación de los trabajadores encargados de dichas actividades o el recurso a un servicio de prevención externo.
- c. La designación de los trabajadores encargados de las medidas de emergencia.
- d. Los procedimientos de información y documentación a que se refieren los artículos 18 y 23 de la Ley 31/95.
- e. El proyecto y la organización de la formación en materia preventiva.
- f. Cualquier otra acción que pueda tener efectos substanciales sobre la seguridad y la salud de los trabajadores.

La consulta a los trabajadores se llevará a cabo a través de los Delegados de Prevención, cuando existan, y en el seno del Comité de Seguridad y Salud, cuando sea necesaria su constitución. Cuando no existan Delegados de Prevención, la empresa consultará a los trabajadores directamente. No obstante, la empresa fomentará la elección de los Delegados de Prevención por parte de los trabajadores.

### **2.5.3. Participación.**

De conformidad con el artículo 34 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, la empresa permitirá la participación de los trabajadores en las cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos laborales.

Siempre que la empresa cuente con 6 o más trabajadores, la participación de los mismos se canalizará a través de los Delegados de Prevención, cuando existan, y en el seno del Comité de Seguridad y Salud, cuando sea necesaria su constitución.

Cuando no existan Delegados de Prevención, o la empresa cuente con menos de 6 trabajadores, se permitirá la participación directa de los trabajadores habilitando un buzón de sugerencias mediante el cual todos los trabajadores puedan hacer llegar a la empresa todas aquellas mejoras o comentarios que quieran realizar en relación con la Prevención de Riesgos Laborales.

## **2.6. FORMACIÓN DE LOS TRABAJADORES.**

De conformidad con el artículo 19 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, la empresa garantizará que cada trabajador reciba formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, en materia preventiva, tanto en el momento de su contratación, cualquiera que sea la modalidad o duración de ésta, como cuando se produzcan cambios en las funciones que desempeñe o se introduzcan nuevas tecnologías o cambios en los equipos de trabajo.

La formación estará centrada específicamente en el puesto de trabajo o función de cada trabajador, será adaptada a la evolución de los riesgos y a la aparición de otros nuevos, y cuando sea necesario se repetirá periódicamente.

Para el desarrollo de la acción formativa a los trabajadores, XXXX Servicio de Prevención S.L. facilita y pone a disposición de la empresa los medios humanos y materiales necesarios para el eficaz cumplimiento de esta obligación. ROZONA Servicio de Prevención S.L. impartirá formación a todos los trabajadores sobre:

- Aspectos generales relativos a la normativa en Prevención de Riesgos Laborales.
- Los riesgos para la seguridad y salud en el trabajo específicos que afecten a su puesto de trabajo o función.
- Las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.

Durante cada sesión formativa se hará entrega a cada trabajador de información acerca de los riesgos para la seguridad y salud en el trabajo específicos que afecten a su puesto de trabajo o función y de las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos (en los términos establecidos en el Procedimiento de Información).

La duración, lugar y fecha de las sesiones formativas se concretarán con la empresa, dentro del período de vigencia de este Plan de Prevención.

Una vez realizadas las sesiones formativas, XXXX Servicio de Prevención S.L. remitirá a la empresa, para que lo conserve junto con el resto de documentación en materia preventiva, el correspondiente registro de formación de los trabajadores, en los que constará el nombre de la empresa, nombre y apellidos de los trabajadores, y fecha y contenido de la acción formativa, además del nombre y apellidos del técnico encargado de dar la formación.

## **2.7. VIGILANCIA DE LA SALUD.**

De acuerdo con el artículo 22 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, el empresario garantizará a los trabajadores a su servicio la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo. Esta Vigilancia de la Salud incluye una serie de reconocimientos médicos que el empresario tiene el deber de facilitar a sus trabajadores y que según el Real Decreto 39/1997 por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención son los siguientes:

1. Una evaluación de la salud de los trabajadores inicial después de la incorporación al trabajo o después de la asignación de tareas específicas con nuevos riesgos para la salud.
2. Una evaluación de la salud de los trabajadores que reanuden el trabajo tras una ausencia prolongada por motivos de salud, con la finalidad de descubrir sus eventuales orígenes profesionales y recomendar una acción apropiada para proteger a los trabajadores.
3. Una vigilancia de la salud a intervalos periódicos.

Todo ello sometido a protocolos específicos u otros medios existentes con respecto a los factores de riesgo a los que esté expuesto el trabajador, estableciéndose los adecuados baremos de aptitud.

Para garantizar el cumplimiento de esta obligación a la empresa el Servicio de Vigilancia de la Salud de XXXX Servicio de Prevención S.L. proporciona todas las actividades necesarias.

Para garantizar el eficaz cumplimiento del servicio de Vigilancia de la Salud, la empresa se pondrá en contacto con XXXX Servicio de Prevención S.L., al objeto de fijar el día y la hora para la realización de los reconocimientos médicos preceptivos. Tanto la empresa y como el personal sanitario de XXXX Servicio de Prevención S.L. velarán especialmente por garantizar las condiciones de confidencialidad, dignidad y voluntariedad inherentes a esta actividad.

En este sentido se considerará al trabajador como titular de los datos e información generados como consecuencia de la vigilancia de su salud.

Esta vigilancia sólo podrá llevarse a cabo cuando el trabajador preste su consentimiento. De este carácter voluntario sólo se exceptuarán los supuestos en los que la realización de los reconocimientos sea imprescindible para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud de los trabajadores o para verificar si el estado de salud del trabajador puede constituir un peligro para el mismo, para los demás trabajadores o para otras personas relacionadas con la empresa o cuando así esté establecido en una disposición legal en relación con la protección de riesgos específicos y actividades de especial peligrosidad.

Aquellos trabajadores que, no estando obligados por los motivos expuestos en el párrafo anterior, renuncien de forma voluntaria a la realización de los reconocimientos médicos necesarios para llevar a cabo la vigilancia de la salud, deberán cumplimentar el formulario **FDP09: RENUNCIA A LA REALIZACIÓN DE RECONOCIMIENTO MÉDICO.**

## **2.8. MEDIDAS DE EMERGENCIA.**

En cumplimiento del artículo 20 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, el empresario, teniendo en cuenta el tamaño y la actividad de la empresa, así como la posible presencia de personas ajenas a la misma, deberá analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores, designando para ello al personal encargado de poner en práctica estas medidas y comprobando periódicamente su correcto funcionamiento. El citado personal deberá poseer la formación necesaria, ser suficiente en número y disponer del material adecuado, en función de las circunstancias antes señaladas.

Para la aplicación de las medidas adoptadas, el empresario deberá organizar las relaciones que sean necesarias con servicios externos a la empresa, en particular en materia de primeros auxilios, asistencia médica de urgencia, salvamento y lucha contra incendios, de forma que quede garantizada la rapidez y eficacia de las mismas.

Para dar cumplimiento al artículo 23 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales acerca de la documentación que el empresario debe elaborar y conservar, XXXX Servicio de Prevención S.L. elaborará unas MEDIDAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA de la empresa, teniendo en cuenta el tamaño, actividad, factores de riesgo y la posible presencia de personas ajenas a la misma.

## **2.9. CONFORMIDAD DE MÁQUINAS ANTERIORES A 01/01/1995.**

Todas aquellas máquinas o equipos de trabajo cuya propiedad pertenezca a la empresa, sean utilizadas por personal perteneciente a la misma y, además, la fecha de su fabricación sea anterior al 1 de enero de 1995, deberán cumplir los requisitos de seguridad dados en el Real Decreto 1215/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

Por tanto la empresa adoptará las medidas necesarias para que todos aquellos equipos de trabajo sometidos a influencias susceptibles de ocasionar deterioros o que puedan generar situaciones peligrosas, estén sujetos a comprobaciones o, en su caso pruebas de carácter periódico, con objeto de asegurar el cumplimiento de las disposiciones de seguridad y de salud y de remediar a tiempo dichos deterioros.

Estas comprobaciones serán efectuadas por personal competente, y los resultados deberán documentarse, estar a disposición de la autoridad laboral, y conservarse durante toda la vida útil de los equipos.

Estas medidas a adoptar son extensibles a todos los equipos de trabajo móviles (automotores o no) que puedan llegar a ser utilizados por personal de la empresa.

## **2.10. COORDINACIÓN EMPRESARIAL.**

Las Empresas que compartan un mismo centro de trabajo tendrán que coordinar su actividad preventiva en los términos del Real Decreto 171/2004 por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales en materia de coordinación de actividades empresariales.



Cuando la empresa se encuentre o pueda encontrarse en una situación de concurrencia Empresarial en un mismo centro de trabajo, deberá ponerlo en conocimiento de XXXX Servicio de Prevención S.L., al objeto de poder asesorarla correctamente sobre sus obligaciones específicas y facilitar el cumplimiento de las mismas.

Además la empresa, a la mayor brevedad, deberá facilitar las informaciones que les hayan sido proporcionadas por el resto de empresarios coincidentes en el centro de trabajo, sobre los riesgos específicos de las actividades que vayan a desarrollarse en ese centro y que puedan afectar a sus trabajadores, de manera que puedan incluirse estos riesgos en la evaluación y planificación de la actividad preventiva de la empresa.

Con respecto a las medidas de emergencia, la empresa adoptará las medidas necesarias para que aquellos otros empresarios que desarrollen actividades en su centro de trabajo reciban la información y las instrucciones adecuadas sobre las medidas de emergencia a aplicar, para su traslado a sus respectivos trabajadores.

Del mismo modo, en el caso de que trabajadores de la empresa realicen sus servicios en centros de trabajo ajenos a la misma, deberán conocer las medidas preventivas existentes en los respectivos planes de emergencia de dichos centros de trabajo donde realizan sus servicios. El responsable de la solicitud de las medidas de emergencia al titular del centro de trabajo será la empresa, siendo la responsabilidad de XXXX Servicio de Prevención S.L. la comunicación de las mismas a los trabajadores.

## **2.11. PRESENCIA DE RECURSOS PREVENTIVOS.**

De acuerdo al artículo 32 bis de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, acerca de la presencia de recursos preventivos:

La presencia en el centro de trabajo de los recursos preventivos, cualquiera que sea la modalidad de organización de dichos recursos, será necesaria en los siguientes casos:

- a. Cuando los riesgos puedan verse agravados o modificados en el desarrollo del proceso o la actividad, por la concurrencia de operaciones diversas que se desarrollan sucesiva o simultáneamente y que hagan preciso el control de la correcta aplicación de los métodos de trabajo.

- b. Cuando se realicen actividades o procesos que reglamentariamente sean considerados como peligrosos o con riesgos especiales.
- c. Cuando la necesidad de dicha presencia sea requerida por la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, si las circunstancias del caso así lo exigieran debido a las condiciones de trabajo detectadas.

Se consideran recursos preventivos, a los que el empresario podrá asignar la presencia, los siguientes:

- Uno o varios trabajadores designados de la empresa.
- Uno o varios miembros del servicio de prevención propio de la empresa.
- Uno o varios miembros del o los servicios de prevención ajenos concertados por la empresa.

Cuando la presencia sea realizada por diferentes recursos preventivos éstos deberán colaborar entre sí.

Los recursos preventivos a que se refiere el apartado anterior deberán tener la capacidad suficiente, disponer de los medios necesarios y ser suficientes en número para vigilar el cumplimiento de las actividades preventivas, debiendo permanecer en el centro de trabajo durante el tiempo en que se mantenga la situación que determine su presencia.

No obstante lo señalado en los apartados anteriores, el empresario podrá asignar la presencia de forma expresa a uno o varios trabajadores de la empresa que, sin formar parte del servicio de prevención propio ni ser trabajadores designados, reúnan los conocimientos, la cualificación y la experiencia necesarios en las actividades o procesos a que se refiere el apartado 1 y cuenten con la formación preventiva correspondiente, como mínimo, a las funciones del nivel básico.

En este supuesto, tales trabajadores deberán mantener la necesaria colaboración con los recursos preventivos del empresario.

Para registrar el nombramiento por parte de la empresa de recursos preventivos pertenecientes al último supuesto, se adjunta en los anexos el formulario de registro **FDP10: ACTA DE NOMBRAMIENTO DE RECURSO PREVENTIVO.**

## **2.12. TRABAJADORES QUE REQUIEREN ATENCIÓN ESPECIAL.**

### **2.12.1. Trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos.**

Son trabajadores/as especialmente sensibles a determinados riesgos o tareas aquellos que, por sus características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos/as que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo.

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en su artículo 25, establece la protección a los trabajadores/as especialmente sensibles a determinados riesgos o tareas, garantizando de manera específica la protección a los trabajadores/as.

Estos trabajadores/as no serán empleados en aquellos puestos de trabajo en los que, puedan ellos mismos, los demás trabajadores u otras personas relacionadas en la empresa, ponerse en situación de peligro o, cuando se encuentren en estados o situaciones que no respondan a las exigencias psicofísicas de los puestos de trabajo (artículo 25, apdo. 1).

La empresa adoptará las medidas preventivas y de protección necesarias (incluyendo, en su caso, el cambio de puesto de trabajo) teniendo en cuenta:

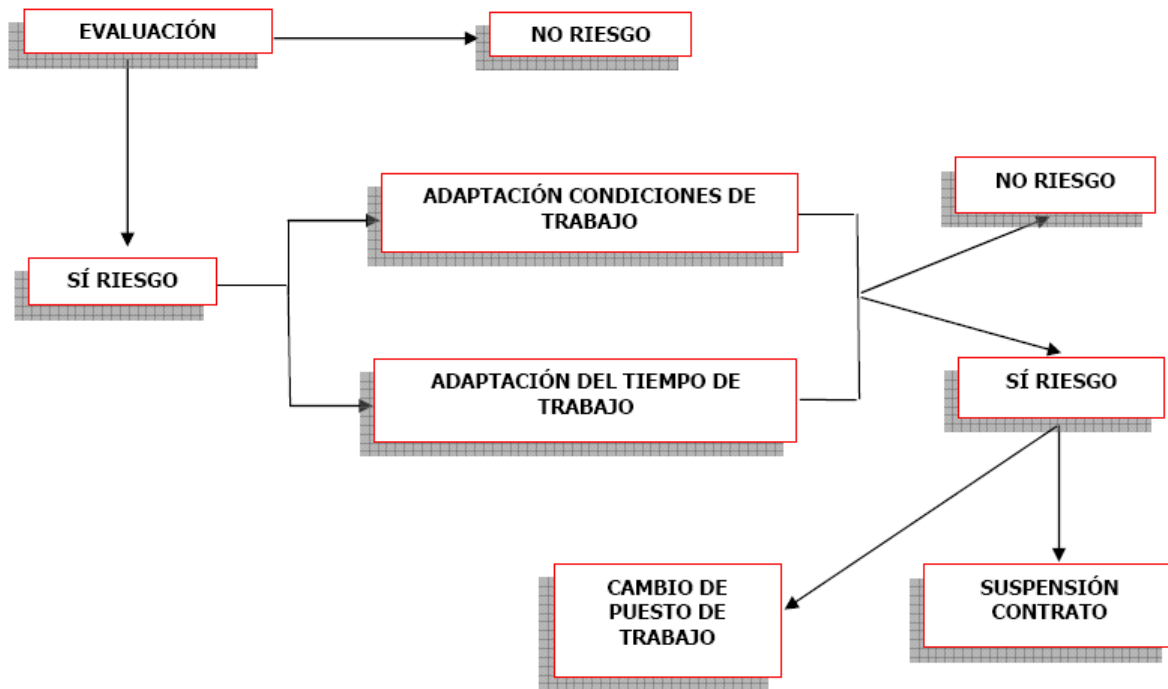
- Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, elección de equipos y métodos de trabajo y de producción (art. 15 LPRL).
- La evaluación inicial de riesgos debe contemplar la posibilidad de que el trabajador/a que lo ocupe o vaya a ocuparlo sea especialmente sensible, por sus características personales o estado biológico conocido, a algunas de las condiciones de trabajo (art. 4 RD 39/1997).
- La Ley General de la Seguridad Social prevé la posibilidad de aplicar el recargo de prestaciones cuando no se hayan observado las medidas de adecuación personal a cada trabajo, habida cuenta de sus características y de la edad, sexo y demás condiciones del trabajador/a (art. 123).

- La adscripción de trabajadores/as a puestos de trabajo cuyas condiciones fuesen incompatibles con sus características personales o de quienes se encuentren manifiestamente en estados o situaciones transitorias que no respondan a las exigencias psicofísicas de los respectivos puestos de trabajo, así como la dedicación de aquéllos a la realización de tareas sin tomar en consideración sus capacidades profesionales en materia de seguridad y salud en el trabajo, salvo que se trate de infracción muy grave (art. 12.7 de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social)
- El personal sanitario del Servicio de Prevención estudiará y valorará especialmente los riesgos que puedan afectar a las trabajadoras en situación de embarazo o parto reciente, a los menores y a los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos, y propondrá las medidas preventivas adecuadas (art. 37.3.g RD 39/1997).

#### **2.12.2. Protección de la maternidad.**

De acuerdo al artículo 26 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, según la redacción dada por la Ley 39/1999, de 5 de noviembre, para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras, en la evaluación de los riesgos se determinará la naturaleza, el grado y la duración de la exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o parto reciente a agentes, procedimientos o condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en la salud de las trabajadoras o del feto, en cualquier actividad susceptible de presentar un riesgo específico.

El esquema de actuación ante la existencia de riesgos para la maternidad es el siguiente:



a) Adaptación del puesto de trabajo.

Si los resultados de la evaluación de los riesgos revelasen un riesgo para la seguridad y la salud o una posible repercusión sobre el embarazo o la lactancia de las citadas trabajadoras, el empresario adoptará las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo, a través de una adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo de la trabajadora afectada.

Dichas medidas incluirán, cuando resulte necesario, la no realización de trabajo nocturno o de trabajo a turnos.

b) Cambio de puesto de trabajo.

Si no fuera posible la adaptación del puesto de trabajo, o las condiciones de este pudieran influir negativamente en la salud de la trabajadora embarazada o del feto, y así lo certifiquen los Servicios Médicos del Instituto Nacional de la Seguridad Social o Mutua, en función de la Entidad con la que la empresa tenga concertada la cobertura de los riesgos profesionales, con el informe del

médico del Servicio Nacional de Salud que asista a la trabajadora, ésta deberá desempeñar un puesto de trabajo o función diferente y compatible con su estado.

El cambio de puesto tendrá efectos hasta el momento en que el estado de salud de la trabajadora permita su reincorporación al anterior puesto.

La Empresa deberá determinar, previa consulta con los representantes de los trabajadores/as, la relación de los puestos de trabajo exentos de riesgos a estos efectos.

Si no existiese puesto de trabajo o función compatible, la trabajadora podrá ser destinada a otro puesto, conservando el derecho al conjunto de retribuciones de su puesto de origen.

#### c) Suspensión del contrato por riesgo durante el embarazo.

Si el cambio de puesto no resultara posible, o por motivos justificados, podrá declararse el paso de la trabajadora afectada a la situación de suspensión del contrato por riesgo durante el embarazo, (artículo 45.1.d del Estatuto de los Trabajadores), durante el período necesario para la protección de su seguridad o de su salud y mientras persista la imposibilidad de reincorporarse a su puesto anterior o a otro puesto compatible con su estado.

Lo referido anteriormente será también de aplicación durante el período de lactancia natural, si las circunstancias pudieran influir negativamente en la salud de la mujer o del hijo y así lo certifiquen los Servicios Médicos del Instituto Nacional de la Seguridad Social o Mutua, en función de la Entidad con la que la empresa tenga concertada la cobertura de los riesgos profesionales, con el informe del médico del Servicio Nacional de Salud que asista a la trabajadora o a su hijo.

Las trabajadoras embarazadas tendrán derecho a ausentarse del trabajo, con derecho a remuneración, para la realización de exámenes prenatales y técnicas de preparación al parto, previo aviso al empresario y justificación de la necesidad de su realización dentro de la jornada de trabajo.

Las trabajadoras embarazadas y madres lactantes, según el Real Decreto 486/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, tendrán la posibilidad de descansar tumbadas en condiciones adecuadas.

### **2.12.3. Protección de los menores.**

De acuerdo al artículo 27 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, antes de la incorporación al trabajo de jóvenes menores de dieciocho años, y previamente a cualquier modificación importante de sus condiciones de trabajo, será necesario:

- Realizar una evaluación de riesgos de los puestos de trabajo a desempeñar por los trabajadores menores de 18 años, a fin de determinar la naturaleza, el grado y la duración de su exposición, en cualquier actividad susceptible de presentar un riesgo específico al respecto, a agentes, procesos o condiciones de trabajo que puedan poner en peligro la seguridad o la salud de estos trabajadores.
- La evaluación tendrá especialmente en cuenta los riesgos específicos para la seguridad, la salud y el desarrollo de los jóvenes derivados de su falta de experiencia, de su inmadurez para evaluar los riesgos existentes o potenciales y de su desarrollo todavía incompleto.
- En todo caso, el empresario informará a dichos jóvenes y a sus padres o tutores que hayan intervenido en la contratación, conforme a lo dispuesto en la letra b) del artículo 7 del texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, aprobado por el Real Decreto Legislativo 1/1995, de 24 de marzo, de los posibles riesgos y de todas las medidas adoptadas para la protección de su seguridad y salud.

Teniendo en cuenta los factores anteriormente señalados, se atenderá a lo dispuesto por el Gobierno acerca de las limitaciones a la contratación de jóvenes menores de dieciocho años en trabajos que presenten riesgos específicos.

### **2.12.4. Trabajadores/as de empresas de trabajo temporal.**

De acuerdo al artículo 28 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, todos los trabajadores contratados a través de empresas de trabajo temporal (ETT), disfrutan del mismo nivel de protección en materia de seguridad y salud que los restantes trabajadores de la empresa en la que prestan sus servicios.

La existencia de una relación de trabajo como la indicada no justificará en ningún caso una diferencia de trato por lo que respecta a las condiciones de trabajo, en lo relativo a cualquiera de los aspectos de la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores.

En el marco de la contratación de trabajadores de empresas de trabajo temporal se atenderá a lo dispuesto en el Real Decreto 216/1999, de 5 de febrero, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en el trabajo en el ámbito de las empresas de trabajo temporal.

La celebración de un contrato de puesta a disposición sólo será posible para la cobertura de un puesto de trabajo respecto del que se haya realizado previamente la preceptiva evaluación de riesgos (RD 216/1999, art. 2).

Las responsabilidades y obligaciones de las empresas de trabajo temporal serán las siguientes:

- Seleccionar trabajadores capacitados desde el punto de vista preventivo para el puesto a cubrir garantizando que antes del comienzo de la prestación efectiva del servicio dicho trabajador/a recibe la formación preventiva necesaria, y poner a disposición del trabajador toda la información recibida de la empresa usuaria (RD 216/1999, art. 3).
- Asegurar a sus trabajadores la vigilancia periódica de su estado de salud (RD 216/1999, art. 3 y 5).
- Acreditar documentalmente a la empresa usuaria que el trabajador puesto a su disposición ha recibido las informaciones relativas a los riesgos y medidas preventivas, posee la formación específica necesaria y cuenta con un estado de salud compatible con el puesto de trabajo a desempeñar (RD 216/1999, art. 3).

Las responsabilidades y obligaciones de la empresa usuaria serán las siguientes:

- Proporcionar a la ETT información completa sobre los riesgos generales existentes en el centro de trabajo, los particulares del puesto de trabajo a cubrir, las medidas preventivas a adoptar frente a los mismos, la formación preventiva que debe poseer el trabajador puesto a disposición y las medidas de vigilancia de la salud que deben adoptarse con relación al puesto de trabajo a desempeñar (RD 216/1999, art. 2).
- Antes del inicio de la prestación del servicio, comprobar que la ETT ha cumplido sus obligaciones y reiterar la información al trabajador sobre los riesgos generales de la empresa y los propios del puesto de trabajo, así como las medidas de prevención especialmente en situaciones de emergencia (RD 216/1999, art. 4).



- Informar a los Delegados/as de Prevención y al Servicio de Prevención (o trabajadores designados) de la incorporación de estos trabajadores/as, quienes podrán acudir a los Delegados/as de Prevención de la empresa usuaria para la tutela de sus derechos de salud laboral (RD 216/1999, art. 4).
- Es responsable de las condiciones de ejecución del trabajo de los trabajadores/as puestos a disposición en todo lo relacionado con la protección de su salud y seguridad, asegurándoles el mismo nivel de protección que a los restantes trabajadores de la empresa (RD 216/1999, art. 5).
- Informar por escrito a la empresa de trabajo temporal de todo daño para la salud del trabajador puesto a su disposición que se hubiera producido con motivo del desarrollo de su trabajo, a fin de que aquélla pueda cumplir, en los plazos y términos establecidos, con la obligación de notificación a la que se refiere el apartado 3 del artículo 23 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. En caso de incumplimiento por parte de la empresa usuaria de esta obligación de información, dicha empresa será la responsable de los efectos que se deriven del incumplimiento por la empresa de trabajo temporal de su obligación de notificación (RD 216/1999, art. 7).
- Los trabajadores/as de ETT no pueden realizar trabajos de especial peligrosidad, como pueden ser: los que impliquen manipulación de explosivos, riesgo de alta tensión, algunas actividades de la construcción y la minería, exposición a radiaciones ionizantes o a agentes cancerígenos, tóxicos o biológicos especialmente peligrosos. (RD 216/1999, art. 8).

La documentación relativa a las informaciones y datos será registrada y conservada tanto por la empresa de trabajo temporal como por la empresa usuaria, en los términos y a los fines previstos en el artículo 23 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (RD 216/1999, art. 7).

### **2.13. CONTROL INTERNO DEL SISTEMA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.**

La correcta aplicación de la planificación preventiva que se establece, requiere de medidas de seguimiento periódico que permitan determinar la eficacia de las acciones emprendidas, y, si fuera necesario, la adopción de las modificaciones oportunas para garantizar la consecución de los objetivos marcados

Este seguimiento periódico a lo largo del año se realizará mediante:

- Visitas de los técnicos del servicio de prevención ajeno, las cuales quedarán registradas mediante la correspondiente acta de visita.
- Seguimiento interno por parte de la empresa.

### 3. MÉTODOS/MATERIALES:

#### 3.1 MÉTODOS DE EVALUACIÓN

El método de evaluación se basa en el desarrollado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, que combina dos aspectos para la valoración de un riesgo: **PROBABILIDAD** y **CONSECUENCIAS**.

Para valorar la **PROBABILIDAD** se tendrá en cuenta el tiempo de exposición al posible daño, el número de trabajadores expuestos, las medidas de protección existentes, etc.:

<b>Probabilidad</b>	<b>Descripción</b>
Baja (B)	El daño ocurrirá raras veces
Media (M)	El daño ocurrirá en algunas ocasiones
Alta (A)	El daño ocurrirá siempre o casi siempre.

Para valorar las **CONSECUENCIAS** se tendrá en cuenta la naturaleza del daño, las consecuencias para la salud y las partes del cuerpo afectadas:

<b>Consecuencias</b>	<b>Descripción</b>
LIGERAMENTE DAÑINAS (LD)	Daños superficiales, cortes y magulladuras pequeñas, irritación de los ojos por polvo, molestias, irritaciones, dolor de cabeza, incomodidad, etc.

DAÑINAS (D)	Laceraciones, quemaduras, conmociones, torceduras importantes, fracturas menores. Sordera, dermatitis, asma, trastornos músculo-esqueléticos, etc.
EXTREMADAMENTE DAÑINAS (ED)	Amputaciones, fracturas mayores, intoxicaciones, lesiones múltiples, lesiones faciales, cáncer y otras enfermedades crónicas que acorten severamente la vida.

De la combinación de la probabilidad y las consecuencias resultan cinco CALIFICACIONES DE RIESGO, cada una de ellas con distintas medidas correctoras y temporización de las mismas, que se indican en las siguientes tablas:

GRADO DE RIESGO		Consecuencias		
		Ligeramente dañinas	Dañinas	Extremadamente dañinas
Probabilidad	Baja	<b>TRIVIAL</b>	<b>TOLERABLE</b>	<b>MODERADO</b>
	Media	<b>TOLERABLE</b>	<b>MODERADO</b>	<b>IMPORTANTE</b>
	Alta	<b>MODERADO</b>	<b>IMPORTANTE</b>	<b>INTOLERABLE</b>

RIESGO	ACCIÓN Y TEMPORIZACIÓN
<b>TRIVIAL</b> (TR)	<b>No se requiere acción específica.</b>
<b>TOLERABLE</b> (TO)	<b>No se necesita mejorar la acción preventiva.</b> Se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante. Se requieren comprobaciones periódicas para asegurar la eficacia de las medidas de control.
<b>MODERADO</b> (MO)	<b>Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas.</b> Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un periodo de tiempo determinado.
<b>IMPORTANTE</b> (IMP)	<b>No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo.</b> Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo. Cuando el riesgo corresponda a un trabajo que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados.
<b>INTOLERABLE</b> (INT)	<b>No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo.</b> Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe prohibirse el trabajo.

Los resultados de las evaluaciones de riesgos de los distintos puestos de trabajo se recogen en sus correspondientes anexos

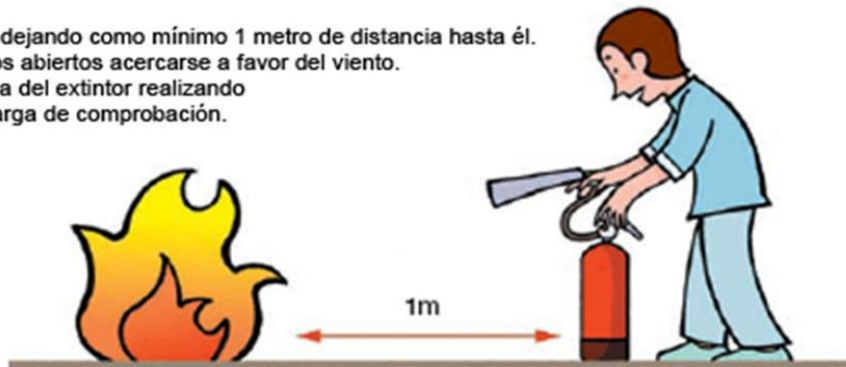
### 3.2 DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

#### 3.2.1 UTILIZACIÓN DE EXTINTORES PORTÁTILES.

- 1** Descolgar el extintor asiéndolo por la maneta o asa fija, dejarlo sobre el suelo en posición vertical, y sacar el pasador de seguridad tirando de su anilla.



- 2** Acercarse al fuego dejando como mínimo 1 metro de distancia hasta él. En caso de espacios abiertos acercarse a favor del viento. Presionar la palanca del extintor realizando una pequeña descarga de comprobación.



- 3** Accionar la palanca de descarga dirigiendo el chorro a la base del fuego, haciendo un barrido en forma de zig-zag. En fuegos verticales, empezar la extinción por las zonas bajas. En caso de incendio de líquidos proyectar superficialmente el agente extintor evitando que la presión de impulsión provoque derrame del líquido incendiado.



**USE EL EXTINTOR SÓLO CUANDO ESTÉ SEGURO DE HACERLO**  
Si el incendio es muy grande, o amenaza con extenderse o bloquear su vía de escape,  
**ABANDONE EL LUGAR INMEDIAMENTE**

### 3.2.2. MANTENIMIENTO PERIÓDICO DE LOS MEDIOS DE LUCHA CONTRA INCENDIOS.

A continuación se indica el mantenimiento que deben tener los sistemas de extinción de incendios, marcado por el R.D. 1942/93 por el que se aprueba el reglamento de instalaciones de protección contra incendios.

<b><u>OPERACIONES A REALIZAR POR EL PERSONAL DEL TITULAR DE LA INSTALACIÓN</u></b>	
<b>EQUIPO</b>	<b>CADA TRES MESES</b>
Extintores de incendio	<p>Comprobación de la accesibilidad, señalización, buen estado aparente de conservación.</p> <p>Inspección ocular de seguros, precintos, inscripciones, etc.</p> <p>Comprobación del peso y presión en su caso.</p> <p>Inspección ocular del estado externo de las partes mecánicas (boquilla, válvula, manguera, etc.).</p>
Sistemas automáticos de detección y alarma de incendios	<p>Comprobación de funcionamiento de las instalaciones (con cada fuente de suministro).</p> <p>Sustitución de pilotos, fusibles,... defectuosos.</p>

<b><u>OPERACIONES A REALIZAR POR EL PERSONAL DE LA EMPRESA MANTENEDORA</u></b>		
<b>EQUIPO</b>	<b>CADA AÑO</b>	<b>CADA CINCO AÑOS</b>
Extintores de incendio	<p>Comprobación del peso y presión en su caso.</p> <p>En el caso de extintores de polvo con botellín de gas de impulsión se comprobará el buen estado del agente extintor y el peso y aspecto externo del botellín.</p> <p>Inspección ocular del estado de la manguera, boquilla o lanza, válvulas y partes mecánicas.</p>	<p>A partir de la fecha de timbrado del extintor (y por tres veces) se retimbrará el extintor de acuerdo con la ITC-MIE AP5 del Reglamento de Aparatos a Presión sobre extintores de incendios.</p>
Sistemas automáticos de detección y alarma de incendios	<p>Verificación integral de la instalación.</p> <p>Prueba de la instalación con cada fuente de suministro eléctrico.</p>	-

### **3.2.3. REGLAS PARA LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.**

- Planificar el levantamiento:
  - Siempre que sea posible se deberán usar ayudas mecánicas.
  - Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar bien la carga, prestando atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real.
  - Solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento y no se pueden resolver por medio de la utilización de ayudas mecánicas.

- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.

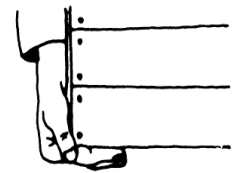
➤ Colocar los pies:

- Separar los pies (50 cm. aproximadamente) para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.



➤ Adoptar la postura del levantamiento:

- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda recta, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas.
- No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.



➤ Agarre firme:

- Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho, pero puede depender de las preferencias individuales. Lo importante es que sea seguro.
- Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.

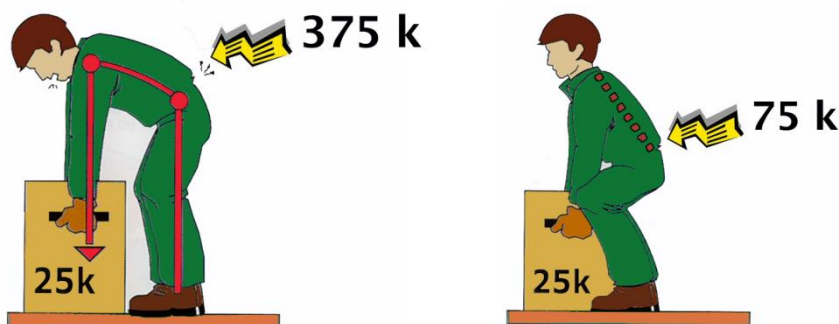


➤ Levantamiento suave:

- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda recta y el abdomen contraído. Utilizará sus músculos más fuertes, los de los brazos, piernas y muslos. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca, y mantenerla pegado al cuerpo.



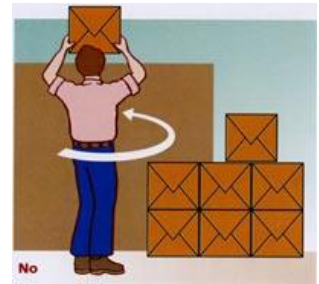
- Si no mantenemos la espalda recta, la presión que soporta la base de la espalda es 15 veces mayor que el peso de la propia carga, y 5 veces más que la presión que soporta la base de la espalda si adoptamos la postura correcta:





➤ Evitar giros:

- Procurar no efectuar nunca giros de la columna, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.



➤ Carga pegada al cuerpo:

- Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

➤ Depositar la carga:

- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.
- Si se deposita en el suelo, realizar el movimiento contrario al levantamiento, manteniendo la espalda recta y doblando las rodillas.

➤ Transporte:

- Mantenerse derecho durante el transporte, y transportar la carga en una posición que permita la visibilidad del camino a recorrer.
- Mantener los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posible.
- Si es posible, hacer rodar o deslizar la carga controlando su desplazamiento.
- Utilizar medios auxiliares, como palancas, correas, planos inclinados,...
- Transportar piezas pesadas entre varios trabajadores, donde uno de ellos será el responsable de la maniobra.



### **3.2.4. MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A ACCIDENTES “IN ITINERE”.**

#### **A. COMO CONDUCTOR:**

- Planificar el itinerario: elegir rutas seguras evitando carreteras conflictivas, trayectos con alta densidad de tráfico o con demasiados cruces e incorporaciones, y puntos negros. Los itinerarios no tienen por qué ser siempre los mismos, ya que un trayecto de bajo riesgo a una hora puede ser de alto riesgo en otro momento del día. Utilizar los medios de comunicación para conocer el estado de los itinerarios posibles.
- Iniciar el recorrido con tiempo suficiente para evitar comportamientos temerarios.
- Compartir el vehículo con compañeros de trabajo para reducir la densidad del tráfico.
- Revisar y mantener el vehículo en buen estado, prestando especial atención a los puntos críticos para la seguridad (frenos, dirección, ruedas, luces...).
- Respetar siempre las señales y normas de tráfico.
- Respetar los límites de velocidad establecidos. Adecuar la velocidad del vehículo teniendo en cuenta factores como el estado de la vía, las condiciones meteorológicas, el estado físico y psíquico propios, etc.
- Mantener la distancia de seguridad con el resto de vehículos.
- Avisar con antelación suficiente antes de realizar cualquier maniobra con el vehículo.
- Asegurar las maniobras de adelantamiento: comprobar que no hay otro vehículo adelantando, calcular espacio y tiempo suficiente para adelantar y señalizar siempre la maniobra.
- Utilizar siempre el cinturón de seguridad. En caso de utilizar motocicleta, llevar siempre puesto el casco.

#### **B. COMO USUARIO DEL TRANSPORTE COLECTIVO:**

- Esperar el turno en la parada, sin salir a la calzada.
- Subir y bajar del vehículo de forma ordenada y únicamente cuando éste se encuentre detenido, nunca con el vehículo en marcha ni fuera de los lugares destinados para ello.
- Si viaja de pie, agarrarse bien a las barras o al respaldo de algún asiento. Evitar apoyarse en las puertas.
- Una vez fuera del autobús, cruce siempre por detrás y alejado del mismo. A ser posible, esperar a que se vaya el autobús para tener más visibilidad.

### **C. COMO PEATÓN:**

- Utilizar siempre el trayecto más seguro.
- Caminar siempre por la acera, evitando pisar sus bordes. En carretera, circule siempre por su izquierda y por el arcén. Si circula de noche o por zonas mal iluminadas, hágase ver llevando una linterna, un brazalete reflectante o ropa de alta visibilidad.
- Si va a cruzar la calle, hágase ver a los conductores, ya que los vehículos estacionados pueden dificultar su campo visual. Procure no sorprenderles. Antes de cruzar la calzada, mire a izquierda y derecha.
- Cruce siempre por los pasos para peatones, en línea recta y con paso rápido a un ritmo constante, pero sin correr ni detenerse en la carretera. Cruce cuando los semáforos estén en verde para los peatones. Espere a que paren los vehículos.
- Obedezca todas las señales de tráfico y las indicaciones de los agentes, que tienen preferencia sobre las demás

### 3.3. ORGANIGRAMA DE FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES PREVENTIVAS.

D. Sergio Jovellanos García es el/la máximo/a responsable de la organización de la prevención de riesgos laborales en la empresa, y el encargado de tomar las decisiones estratégicas y comprobar, con el asesoramiento y colaboración de XXXX Servicio de Prevención S.L., que se apliquen los programas de prevención diseñados.

Los niveles jerárquicos implicados en la prevención dentro de la organización de la empresa son:

- Dirección.
- Delegado de Prevención.
- Línea de Mando.
- Trabajadores.
- Servicio de Prevención Ajeno: XXXX Servicio de Prevención S.L.

El organigrama de las funciones y responsabilidades preventivas es el que sigue:



### **3.4. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES.**

#### **3.4.1 Dirección.**

Tiene la responsabilidad organizativa, ejecutiva y de control y, en concreto, las siguientes funciones:

- Establece la Política de Prevención.
- Establece los objetivos generales en materia de Prevención de Riesgos Laborales.
- Proporciona los recursos humanos y medios materiales necesarios para la correcta gestión de la prevención de riesgos laborales en la empresa.
- Aprueba la Planificación de la actividad preventiva de la empresa y la Programación anual del Servicio de Prevención, donde se especifican las acciones preventivas a desarrollar a lo largo del año de gestión.
- Aprueba los procedimientos del Sistema de Gestión y las normas de seguridad de la empresa.
- Comprueba que se apliquen los programas de prevención diseñados.
- Es la máxima responsable de la Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales.

### 3.4.2 Delegado de prevención.

Los Delegados de Prevención son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo. En el artículo 35 de la Ley 31/1995 se determina que serán designados por y entre los representantes del personal con arreglo a la siguiente escala:

Nº de trabajadores	Nº de delegados de prevención
De 1 a 30 trabajadores	1 delegado de prevención (delegado de personal)

Para posibilitar la información a los trabajadores y sus representantes a efectos del nombramiento de Delegados de Prevención, así como para registrar dicho nombramiento, se utilizarán los formularios (recogidos en el ANEXO IV) **FDP01: INFORMACIÓN A REPRESENTANTES DE LOS TRABAJADORES ACERCA DEL NOMBRAMIENTO DE DELEGADOS DE PREVENCIÓN** y **FDP02: ACTA DE NOMBRAMIENTO DE DELEGADOS DE PREVENCIÓN**.

En el artículo 36 de la Ley 31/1995 se determinan las competencias y facultades de los Delegados de Prevención:

- Colaborar con la dirección de la empresa en la mejora de la acción preventiva.
- Promover y fomentar la cooperación de los trabajadores en la ejecución de la normativa sobre PRL.
- Ser consultados por el empresario, con carácter previo a su ejecución, acerca de las decisiones a que se refiere el artículo 33 de la Ley 31/1995.
- Ejercer una labor de vigilancia y control sobre el cumplimiento de la normativa de Prevención de Riesgos Laborales.
- Acompañar a los técnicos en las evaluaciones de carácter preventivo del medio ambiente de trabajo, así como, en los términos previstos en el artículo 40 de la Ley 31/1995, a los Inspectores de Trabajo y Seguridad Social en las visitas y verificaciones que realicen en los centros de trabajo para comprobar el cumplimiento de la normativa sobre prevención de riesgos laborales, pudiendo formular ante ellos las observaciones que estimen oportunas.

- Tener acceso, con las limitaciones previstas en el apartado 4 del artículo 22 de la Ley 31/1995, a la información y documentación relativa a las condiciones de trabajo que sean necesarias para el ejercicio de sus funciones y, en particular, a la prevista en los artículos 18 y 23 de esta Ley. Cuando la información esté sujeta a las limitaciones reseñadas, sólo podrá ser suministrada de manera que se garantice el respeto de la confidencialidad.
- Ser informados por el empresario sobre los daños producidos en la salud de los trabajadores una vez que aquél hubiese tenido conocimiento de ellos, pudiendo presentarse, aún fuera de su jornada laboral, en el lugar de los hechos para conocer las circunstancias de los mismos.
- Recibir del empresario las informaciones obtenidas por éste procedentes de las personas u órganos encargados de las actividades de protección y prevención en la empresa, así como de los organismos competentes para la seguridad y la salud de los trabajadores, sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 40 de esta Ley en materia de colaboración con la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.
- Realizar visitas a los lugares de trabajo para ejercer una labor de vigilancia y control del estado de las condiciones de trabajo, pudiendo, a tal fin, acceder a cualquier zona de los mismos y comunicarse durante la jornada con los trabajadores, de manera que no se altere el normal desarrollo del proceso productivo.
- Recabar del empresario la adopción de medidas de carácter preventivo y para la mejora de los niveles de protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, pudiendo a tal fin efectuar propuestas al empresario, así como al Comité de Seguridad y Salud para su discusión en el mismo.
- Proponer al órgano de representación de los trabajadores la adopción del acuerdo de paralización de actividades a que se refiere el apartado 3 del artículo 21 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

El Comité de Seguridad y Salud es el órgano paritario y colegiado de participación destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de prevención de riesgos. Estará formado por los Delegados de Prevención, de una parte, y por el empresario y/o sus representantes en número igual al de los Delegados de Prevención, de la otra.

Debe constituirse Comité de Seguridad y Salud siempre que en la empresa existan más de 50 trabajadores.

Dada la actual plantilla de la empresa, no se requiere la constitución del Comité de Seguridad y Salud.

### **3.4.3 Línea de mando.**

Los trabajadores pertenecientes a la línea de mando tendrán las siguientes funciones y responsabilidades:

- Integrar la prevención de riesgos laborales en cualquier actividad que realicen u ordenen, y en todas las decisiones que adopten.
- Cumplen y hace cumplir al personal a su cargo las medidas de prevención de riesgos laborales adoptadas en la empresa.
- Transmiten al personal a su cargo las instrucciones necesarias para el desarrollo seguro de las tareas de su puesto de trabajo.

### **3.4.4 Trabajadores.**

Los trabajadores deberán cumplir con las siguientes obligaciones establecidas en el artículo 29 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales:

- a. Corresponde a cada trabajador velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones del empresario.
- b. Los trabajadores, con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario, deberán en particular:
  1. Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.



2. Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, de acuerdo con las instrucciones recibidas de éste.
3. No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen en los medios relacionados con su actividad o en los lugares de trabajo en los que ésta tenga lugar.
4. Informar de inmediato a su superior jerárquico directo, y a los trabajadores designados para realizar actividades de protección y de prevención o, en su caso, al servicio de prevención, acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe, por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
5. Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.
6. Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refieren los apartados anteriores tendrá la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores.

### **3.4.5 Servicio de prevención ajeno.**

El servicio de prevención es el conjunto de medios humanos y materiales necesarios para realizar las actividades preventivas a fin de garantizar la adecuada protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, asesorando y asistiendo para ello al empresario, a los trabajadores y sus representantes, y a los órganos de representación.

El servicio de prevención ajeno XXXX Servicio de Prevención S.L. proporcionará a la empresa el asesoramiento y apoyo que precise en función de los tipos de riesgo en ella existentes y en referente a:

- a) El diseño, implantación y aplicación de un plan de prevención de riesgos laborales que permita la integración de la prevención en la empresa.
- b) La evaluación de los factores de riesgo que puedan afectar a la seguridad y la salud de los trabajadores en los términos previstos en el artículo 16 de Ley 31/1995.
- c) La planificación de la actividad preventiva y la determinación de las prioridades en la adopción de las medidas preventivas y la vigilancia de su eficacia.
- d) La información y formación de los trabajadores.
- e) La propuesta de actuación en casos de emergencia y en primeros auxilios.
- f) La vigilancia de la salud de los trabajadores en relación con los riesgos derivados del trabajo.

#### **3.4.5.1 Cauces de comunicación: Comunicado de Riesgos Laborales.**

Se dispondrá de un procedimiento específico para tramitar estos Comunicados que contemple:

- Los trabajadores deberán comunicar por escrito a su superior jerárquico directo cualquier situación que, a su juicio, entrañe, por motivos razonables, un riesgo de accidente o de enfermedad profesional.
- El mando directo del trabajador deberán analizar y adoptar las medidas precisas encaminadas a la eliminación o reducción a niveles aceptables de estos riesgos.
- Si la situación de riesgo no puede ser resuelta por el mando directo del trabajador, este deberá entregar el comunicado de riesgo al responsable de la empresa, para que se adopten las medidas necesarias.

- Si hay elegidos Delegados de Prevención el responsable de la empresa les remitirá copia de los Comunicados de Información de Riesgos así como de información sobre las medidas o actividades de protección y prevención llevadas a cabo en la empresa.
- La empresa también remitirá copia de todos los comunicados de información de riesgos al Servicio de Prevención, para que pueda asesorar en las medidas a adoptar, así como comprobar la eficacia y eficiencia de las mismas.
- La empresa informará a los delegados de prevención sobre los daños producidos en la salud de los trabajadores una vez que hubiese tenido conocimiento de ellos.
- La empresa comunicará a las empresas y trabajadores autónomos presentes en el centro de trabajo sobre los riesgos específicos de las actividades que desarrollan y las medidas de prevención y de emergencia aplicables.
- En caso de riesgo grave e inminente, el trabajador tendrá derecho a interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo cuando considere que dicha actividad entraña un riesgo grave o inminente para su vida o su salud, así mismo los representantes de los trabajadores tienen derecho a la paralización de la actividad, según lo establecido en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

### **3.5. ASIGNACIÓN DE RECURSOS**

Los medios para la organización, desarrollo y coordinación de las actividades preventivas en la empresa se desarrollan a través de los siguientes medios:

#### **3.5.1. Medios humanos.**

Se determinará por la empresa el nombre, cargo y funciones de la persona o personas que serán los interlocutores con el personal técnico de XXXX Servicio de Prevención S.L. y, en su caso, de la persona o personas que realicen o tengan encomendadas funciones de carácter preventivo, tales como los recursos preventivos.

El personal externo estará constituido por el personal de XXXX Servicio de Prevención S.L. y, en su caso, el de otra u otras empresas, servicios y organismos con los que la empresa concierte actividades de carácter preventivo.

### **3.5.2. Medios materiales.**

Además de los medios materiales de XXXX Servicio de Prevención S.L. se incluyen los medios materiales de que dispone la empresa para el desarrollo de la actividad preventiva, tales como las propias instalaciones, material para emergencias, material de protección, material para formación,...

### **3.5.3. Recursos económicos.**

En el concierto con XXXX Servicio de Prevención S.L. queda reflejada la cantidad económica para la contratación de las actividades preventivas.

La empresa detallará otros recursos económicos destinados a actividades preventivas que no se desarrollen por el servicio de prevención (mantenimiento de equipos de lucha contra incendios, adquisición de equipos de protección, adaptación y homologación de equipos de trabajo, acondicionamiento de instalaciones...)

## **3.6. DOCUMENTACIÓN DERIVADA DE LA GESTIÓN PREVENTIVA**

La empresa deberá conservar a disposición de la autoridad laboral la documentación y registros derivados del desarrollo de la gestión preventiva en la empresa, según proceda y entre otros:

- Concierto con el Servicio de Prevención Ajeno.
- Plan de Prevención de Riesgos Laborales.
- Evaluación Inicial de Riesgos y Planificación de la Acción Preventiva.
- Evaluaciones Periódicas y Planificación de la Acción Preventiva.
- Registros de acciones formativas a los trabajadores.
- Registros de los resultados de la actividad de vigilancia de la salud.
- Relación de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- Investigaciones de accidentes.
- Plan de emergencia.
- Manuales de uso de máquinas y equipos de trabajo.
- Fichas de datos de seguridad de productos químicos.
- Procedimientos de trabajo.

- Registros de revisiones y/o mantenimiento de instalaciones y equipos.
- Memoria anual del Servicio de Prevención Ajeno.
- Certificados de inspecciones de equipos e instalaciones industriales.
- Declaraciones de conformidad de equipos de trabajo.

Esta documentación será completada, cuando proceda, con los siguientes registros a cumplimentar por parte de la empresa.

- Control de entrega de Equipos de Protección Individual a los trabajadores.
- Control de entrega de documentación e información a los trabajadores.
- Hoja de amonestación.
- Información sobre derechos de representación en materia de prevención de los trabajadores en las Empresas o centros de trabajo que cuenten con más de 6 trabajadores.
- Petición de información a Empresas subcontratadas.
- Entrega de plan de seguridad a subcontratistas.
- Control de entrega de información a Empresas subcontratadas.
- Acta de nombramiento de delegados de prevención.
- Abstención del trabajador a recibir el servicio de vigilancia de la salud
- Registro de datos para vigilancia de la salud.
- Comunicación de altas/bajas y relación actualizada de trabajadores

## CIRCULAR INFORMATIVA DEL PLAN DE PREVENCIÓN

---

En ....., a ..... de ..... de .....

La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, modificada por Ley 54/2003 de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales, establece en su artículo 16:

*La prevención de riesgos laborales deberá integrarse en el sistema general de gestión de la empresa, tanto en el conjunto de sus actividades como en todos los niveles jerárquicos de ésta, a través de la implantación y aplicación de un plan de prevención de riesgos laborales...*

*Este plan de prevención de riesgos laborales deberá incluir la estructura organizativa, las responsabilidades, las funciones, las prácticas, los procedimientos, los procesos y los recursos necesarios para realizar la acción de prevención de riesgos en la empresa,...*

Asimismo, el Real Decreto 39/1997 por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, modificado por el Real Decreto 604/2006, establece en su artículo 2:

*El Plan de Prevención debe ser aprobado por la dirección de la empresa, asumido por toda su estructura organizativa, en particular por todos sus niveles jerárquicos, y conocido por todos sus trabajadores.*

RESIDENCIA LA VEGA S.L ha aprobado un Plan de Prevención de Riesgos Laborales donde se establecen las funciones y responsabilidades de cada nivel jerárquico en materia de prevención de riesgos laborales, los cauces de comunicación entre ellos, los procesos técnicos y procedimientos organizativos existentes en la empresa, en relación con la prevención de riesgos laborales, la modalidad preventiva elegida y los órganos de representación existentes, la política y objetivos que en materia preventiva pretende alcanzar la empresa, así como los recursos humanos, técnicos, materiales y económicos de los que va a disponer al efecto.

Creemos que toda esta información puede ser de interés para usted. Por ello, y en cumplimiento de su deber de información, RESIDENCIA LA VEGA S.L, por la presente, le informa que una copia del mismo está en el tablón de anuncios o en poder de dirección a su disposición para su consulta.

## POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

---

Es política de RESIDENCIA LA VEGA S.L en primer lugar **garantizar la salud y la seguridad de todos y cada uno de sus trabajadores** en todas las actividades que se realicen dentro del ámbito laboral, y en segundo lugar cumplir satisfactoriamente con el marco legal vigente.

Por este motivo RESIDENCIA LA VEGA S.L considera primordiales los siguientes principios generales:

- Todas las enfermedades profesionales y todos los accidentes pueden y deben ser evitados.
- La prevención de riesgos laborales es responsabilidad de la totalidad de la línea jerárquica.

RESIDENCIA LA VEGA S.L tiene en cuenta asimismo que **la Gestión de la Prevención de los Riesgos Laborales debe entenderse al mismo nivel que cualquier otra actividad de la Compañía**, y que su actuación debe regirse con arreglo a las siguientes directrices:

- Evitar los riesgos.
- Evaluar los riesgos que no hayan podido evitarse.
- Combatir los riesgos en el origen de los mismos.
- Adaptar el trabajo a la persona, atendiendo a las condiciones psicofísicas de ésta.
- Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- Dar la información y la formación necesaria y suficiente a todos los trabajadores.

Por último, RESIDENCIA LA VEGA S.L establece una planificación coherente de la actividad preventiva a través de planes específicos de Salud y Seguridad Laboral incidentes sobre la persona y sus condiciones de trabajo, con vistas a cumplir con los objetivos trazados de reducción progresiva de la accidentabilidad y mejora continua de las condiciones de trabajo.

## FORMULARIOS DE REGISTRO

A continuación se detallan algunos de los modelos a utilizar como registros a cumplimentar por la empresa, en referencia al punto 11 de Documentación Derivada de la Gestión Preventiva:

- FDP01 INFORMACIÓN ACERCA DEL NOMBRAMIENTO DE DELEGADOS DE PREVENCIÓN.
- FDP02 ACTA DE NOMBRAMIENTO DE DELEGADOS DE PREVENCIÓN.
- FDP04 COMUNICACIÓN DE ACCIDENTE AL SERVICIO DE PREVENCIÓN.
- FDP05 REGISTRO DE ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES PROFESIONALES.
- FDP06 AUTORIZACIÓN DE MANEJO DE MAQUINARIA Y/O EQUIPOS DE TRABAJO.
- FDP07 REGISTRO DE ENTREGA DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL.
- FDP08 REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES.
- FDP09 RENUNCIA A LA REALIZACIÓN DE RECONOCIMIENTO MÉDICO.
- FDP10 ACTA DE NOMBRAMIENTO DE RECURSO PREVENTIVO.



RESIDENCIA LA VEGA S.L	INFORMACIÓN A REPRESENTANTES DE LOS TRABAJADORES ACERCA DEL NOMBRAMIENTO DE DELEGADOS DE PREVENCIÓN	FDP01 Rev. 00
<p><b>A la atención de: Delegado/s de personal // Trabajadores</b></p> <p>En cumplimiento del deber de información que el empresario tiene en materia de Prevención de Riesgos Laborales, les comunico que los trabajadores tienen derecho a participar en la empresa en cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos en el trabajo.</p> <p>Esta participación se ha de canalizar a través de los representantes de los trabajadores que sean elegidos como DELEGADOS DE PREVENCIÓN (art. 34.1 de la Ley 31/1995), asignando a estos representantes funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo.</p> <p>En este sentido les invito a que en el plazo más breve posible y según marca la Ley 31/1995, designen quien/es será/n el/los Delegado/s de Prevención en esta empresa, y nos lo comuniquen a efectos oportunos.</p> <p>En _____, a _____ de _____ de _____</p>		
<p>Fdo.:..... El empresario o su representante)</p>	<p>Enterado:  Fdo.:..... (Representante de los trabajadores)</p>	

RESIDENCIA LA VEGA S.L	ACTA DE NOMBRAMIENTO DE DELEGADOS DE PREVENCIÓN	FDP02 Rev. 00
<p>En cumplimiento de lo establecido en el artículo 35 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y reunidos los representantes de los trabajadores, han decidido elegir por y entre sus miembros a las siguientes personas en calidad de Delegados de Prevención:</p> <p>D. /Dña. .... D.N.I. .... Firma: .....</p> <p>D. /Dña. .... D.N.I. .... Firma: .....</p> <p>Aceptando, por su parte, las competencias, facultades y garantías de sigilo profesional del cargo que establecen los artículos 36 y 37 de la Ley 31/1995.</p> <p>En _____, a _____ de _____ de _____</p>		
<p>Fdo.:.....                  (Representante de los trabajadores)</p>	<p>Enterado:                  Fdo.:.....                  (El empresario o su representante)</p>	

RESIDENCIA LA VEGA S.L	COMUNICACIÓN DE ACCIDENTE AL SERVICIO DE PREVENCIÓN			FDP04
				Rev. 00
<b>DATOS DEL ACCIDENTE</b>				
Departamento/Sección		Fecha accidente	Hora del día	Hora del trabajo
<b>DATOS PERSONALES DEL ACCIDENTADO</b>				
Nombre y apellidos		Edad	Puesto de trabajo	
Categoría profesional		Antigüedad en el puesto trabajo	Antigüedad en la empresa	
<b>DESCRIPCIÓN DEL ACCIDENTE</b>				
Describir claramente el trabajo que realizaba				
Describir claramente cómo sucedió el accidente				
¿Qué actos, fallos en el acto y/o condiciones contribuyeron más directamente a este accidente?				
<b>CONSECUENCIAS</b>				
Parte lesionada		Descripción de la lesión		
Objeto/equipo/sustancia que causó la lesión		Persona con más control sobre el objeto/equipo/sustancia		
Gravedad potencial de las pérdidas Leve <input type="checkbox"/> Grave <input type="checkbox"/> Muy grave <input type="checkbox"/>		Posibilidad de repetición Frecuente <input type="checkbox"/> Ocasional <input type="checkbox"/> Raro <input type="checkbox"/>		
<p><b>Cumplimentar y enviar, con la MAYOR BREVEDAD POSIBLE,</b>  <b>a XXXX SERVICIO DE PREVENCIÓN:</b></p> <p><b>FAX: 985147591</b></p> <p>✉ <b>lmartinez@xxxxprevencion.com</b></p>				

RESIDENCIA LA VEGA S.L	REGISTRO DE ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES PROFESIONALES	FDP05
		Rev. 00

TIPO (AT/EP)	NOMBRE	FECHA BAJA	FECHA ALTA	DIAS BAJA	OBSERVACIONES

AT: Accidente de Trabajo // EP: Enfermedad Profesional

RESIDENCIA LA VEGA S.L	AUTORIZACIÓN DE MANEJO DE MAQUINARIA Y/O EQUIPOS DE TRABAJO	<b>FDP06</b> Rev. 00
---------------------------	--	-------------------------

D. /Dña..... con DNI. ....  
y en calidad de ....., autoriza al uso de las  
máquinas, equipos y medios auxiliares que se relacionan a los siguientes trabajadores:

<b>NOMBRE Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>EQUIPO/MÁQUINA/MEDIO</b>

Los trabajadores reúnen los conocimientos, la calificación y la experiencia necesaria para su  
utilización.

En ..... , a ..... de .....

Fdo.: .....

(Firma y/o sello de la empresa)

RESIDENCIA LA VEGA S.L	REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES	FDP08
		Rev. 01

El siguiente trabajador de la empresa:

NOMBRE Y APELLIDOS		DNI	
PUESTO DE TRABAJO			

Reconoce haber recibido la siguiente información (señalar lo que proceda):

- FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR correspondiente a su puesto de trabajo.

En cumplimiento del artículo 18 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales que establece la obligación por parte de la empresa de informar de los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, y de las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados.

El trabajador reconoce haber sido informado de los riesgos laborales existentes en su puesto de trabajo, así como de las medidas preventivas a adoptar para evitarlos y/o controlarlos.

- INSTRUCCIONES DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA:

.....

- OTRA INFORMACIÓN:

.....

.....

.....

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Fdo. EL Trabajador

Fdo. La Empresa

RESIDENCIA LA VEGA S.L	RENUNCIA A LA REALIZACIÓN DE RECONOCIMIENTO MÉDICO	<b>FDP09</b>
		Rev. 01

De acuerdo al artículo 22.1 de la Ley 31/1995, de 8 de Noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, los reconocimientos médicos sólo podrán llevarse a cabo con el consentimiento del trabajador, y serán de carácter voluntario excepto en aquellos sectores o puestos de trabajo en los que normativa legal indique lo contrario.

Es por tanto que yo,

NOMBRE Y APELLIDOS		DNI	
PUESTO DE TRABAJO			

haciendo uso de mi derecho,

**RENUNCIO** A SOMETERME AL RECONOCIMIENTO MÉDICO ya que en mi puesto de trabajo no se dan ninguna de las circunstancias en las que sería obligatorio.

Lo que hago constar para lo que proceda.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

<p>Fdo.:..... (El trabajador)</p>	<p>Recibido por:  Fdo.: ..... (Firma y/o sello de la empresa)</p>
---------------------------------------	---

RESIDENCIA LA VEGA S.L	ACTA DE NOMBRAMIENTO DE RECURSO PREVENTIVO	FDP10 Rev. 00
<p>De acuerdo a lo expuesto en la Ley 54/2003 de Reforma del Marco Normativo de la Prevención de Riesgos Laborales, que incluye en la Ley 31/1995 de Riesgos Laborales el artículo 32 bis acerca de la presencia de Recursos Preventivos dentro de la empresa:</p> <p>D. /Dña. .... con DNI. ....                  en calidad de .....,</p> <p>procede al nombramiento como <b>Recurso Preventivo</b> a:</p> <p>D. /Dña. .... con D.N.I. ....</p> <p>El trabajador reúne los conocimientos, la calificación y la experiencia necesaria en la actividad (se adjunta copia del certificado de obtención de Curso de Prevención de Riesgos Laborales de nivel básico).</p> <p>Cualquier incidencia que impida ejercer las funciones comunicadas o asumir responsabilidades que dichas funciones conllevan, deberá comunicarse de manera inmediata a la empresa.</p> <p>Como aceptación del nombramiento y acuse de recibo, le rogamos firme el presente documento.</p> <p>En _____, a _____ de _____ de _____</p>		
<p style="text-align: center;">Fdo.:.....                  (Firma y/o sello de la empresa)</p>	<p style="text-align: center;">Enterado:                   Fdo.:.....                  (El trabajador)</p>	



## 4. DESARROLLO, RESULTADOS Y DISCUSIÓN FINAL

### 4.1. CARACTERÍSTICAS DE LA EMPRESA

#### 4.1.1. Identificación de la empresa.

Razón social:	RESIDENCIAL LA VEGA S.L.			
Actividad:	RESIDENCIA GERIATRICA			
Centro de trabajo:	RESIDENCIA	Plantilla total:	19	
Dirección:	VEGA – LOS PUYOS S/N , LA CAMOCHA			
Población:	GIJON	Teléfono:	985 147591	Fax:
Responsable:	SERGIO JOVELLANOS GARCIA			

La empresa RESIDENCIAL LA VEGA S.L., en su centro de trabajo, se dedica a labores de GERIATRÍA. En la siguiente ilustración se observa la ubicación de forma geográfica:



*Ilustración1: Ubicación del local destinado a la residencia geriátrica “La Vega S.L”*

#### **4.1.2. Puestos de trabajo evaluados.**

Por puesto de trabajo se entiende el conjunto de todas las operaciones desarrolladas por cada trabajador a lo largo de su jornada laboral, el entorno físico en que desarrolla su actividad y las máquinas, herramientas, objetos y materiales que manipula. Todos aquellos que realicen las mismas funciones, empleando medios equivalentes y en condiciones ambientales similares, quedarán agrupados en el mismo puesto, siempre y cuando las diferencias que puedan existir entre máquinas, herramientas, productos u otros elementos no sean significativas desde el punto de vista de la seguridad y la salud del trabajador.

Los puestos de trabajo evaluados, de acuerdo a los datos suministrados por La Empresa, son los relacionados en el ANEXO I: RELACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO EVALUADOS.

#### **4.1.3. Lista de trabajadores.**

La relación de trabajadores estará permanentemente actualizada por La Empresa, mediante el ANEXO II: LISTADO ACTUALIZADO DE TRABAJADORES, en el que se detallarán las sucesivas altas y bajas.

#### **4.1.4. Equipos y herramientas de trabajo.**

- Ver apartados posteriores

LISTADO NO EXHAUSTIVO

#### **4.1.5. Productos utilizados.**

- Ver anexo I

LISTADO NO EXHAUSTIVO

ANEXO II :LISTADO ACTUALIZADO DE TRABAJADORES

<b>ALTA</b>	<b>NOMBRE Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>PUESTO</b>	<b>BAJA</b>
21/03/2006	BERTA ARIAS ALVAREZ	53543911M	ENFERMERA	
21/03/2006	ANA LORENZO MORAN	55489765J	ENFERMERA	
21/03/2006	JIMENA SANCHEZ PEREZ	54569825N	GEROCULTORA	
21/03/2006	LETICIA ALVAREZ SOLIS	55568923G	GEROCULTORA	
21/03/2006	LUCIA RIOS NAVES	71205369B	GEROCULTORA	
21/03/2006	DANIELA ARIAS GARCIA	10599785L	GEROCULTORA	
02/06/2007	CLAUDIA JIMENEZ RUIZ	10586206F	GEROCULTORA	
02/06/2007	ALEJANDRA MORAN MILLAR	10253681B	GEROCULTORA	
03/06/2007	MARIA GONZALEZ ALONSO	10568062T	GEROCULTORA	
03/06/2007	CARLOTA JIMENO DIAZ	54753819G	GEROCULTORA	
15/06/2008	MARINA RODRIGUEZ PELAEZ	71456123F	GEROCULTORA	
15/06/2008	CARMEN ALONSO ARIAS	71528649F	GEROCULTORA	
21/03/2006	SUSANA MARTINEZ RIOS	10586235J	FISIOTERAPEUTA	
21/03/2006	NOELIA DIAZ MATO	10654987V	COCINERO	
11/04/2008	CRISTINA ALVAREZ BOTO	56547812F	COCINERO	
21/03/2006	ANDREA GUTIERREZ ARIAS	54562317L	AYUDANTE COCINA	
21/03/2006	LORENA GARCIA ALVAREZ	10569874T	TERAPEUTA	
21/03/2006	ALICIA JUNQUERA PRENDES	10532698X	LIMPIADORA	
21/03/2006	SOFIA VELASCO MARTINEZ	71247859Z	LIMPIADORA	

## 4.2. EVALUACIÓN DE RIESGOS POR PUESTOS

<b>EMPRESA</b>	RESIDENCIAL LA VEGA S.L.		
<b>SECTOR</b>	RESIDENCIA GERIATRICA	<b>FECHA</b>	01/02/2015

<b>PUESTO</b>	<b>SECCIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE TAREAS</b>
GEROCULTORES	RESIDENCIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Levantar y acostar a los residentes.</li> <li>- Realizar las AVD de los residentes (higiene personal, vestido, comida, cambios de pañal, cambios posturales...)</li> <li>- Traslados de los residentes a las diferentes salas.</li> <li>- Hacer camas.</li> <li>- Repartir y organizar los armarios y ropa de los residentes.</li> </ul>
ENFERMEROS	RESIDENCIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de curas, analíticas, glucemias, tomas de constantes...</li> <li>- Administración de inyecciones.</li> <li>- Aplicación de pomadas.</li> <li>- Preparar y administrar medicación, preparación de informes, consultas y pedidos de farmacia.</li> <li>- Registrar incidencias en historias clínicas.</li> </ul>
COCINEROS/AYUDANTES DE COCINA	COCINA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantenimiento en perfectas condiciones del funcionamiento de la maquinaria y utensilios propios del departamentos tales como: Cocina de gas, Plancha Freidora, Calentado, Lavavajillas, Cámara frigorífica, Horno, Microondas, Máquina de cortar fiambre, Batidora/Picadora, Congelador, Cuchillo eléctrico, ETC</li> <li>- Realización de labores de limpieza en la cocina y comedores.</li> <li>- Montaje y recogida de los comedores</li> <li>- Elaboración y condimentación de las comidas de acuerdo al menú y dietas establecidas.</li> <li>- Realización de pedidos y vigilar la dispensa.</li> </ul>

TAREAS DE LIMPIEZA	RESIDENCIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La limpieza de las instalaciones del establecimiento: barrer, fregar, limpiar el polvo, sacar la basura...</li> </ul>
FISIOTERAPEUTA	RESIDENCIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar tratamientos y actividades rehabilitadoras en el gimnasio (masajes, ejercicios asistidos...)</li> <li>- Realizar movilización y tratamiento de los residentes encamados en las habitaciones.</li> <li>- Participar en reuniones interdisciplinar para comentar la evolución de los residentes</li> <li>- Asesorar sobre pautas de movilización a los distintos profesionales del centro</li> </ul>
TERAPEUTA	RESIDENCIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación de las habilidades y destreza del residente.</li> <li>- Evaluación del entorno físico de la residencia.</li> <li>- Coordinación de talleres terapéuticos.</li> <li>- Diseño, confección y entrenamiento en ayudas técnicas.</li> <li>- Asesoramiento en dispositivos de movilización asistida.</li> <li>- Estructuración y modificación del ambiente.</li> </ul>

Puesto de trabajo	<b>GEROCULTORES</b>	Fecha Evaluación	Inicial	X
Sección / Centro	TODAS	01/02/2015	Periódica	

Riesgo identificado.		Probabilidad			Consecuencias			Estimación del riesgo.				
		B	M	A	LD	D	ED	T	TO	MO	IM	IN
010	Caída de personas a distinto nivel.		X		X				X			
020	Caída de personas al mismo nivel.	X				X			X			
040	Caída de objetos en manipulación.		X		X				X			
090	Golpes/cortes por objetos o herramientas.		X		X				X			
130	Sobreesfuerzos.		X			X				X		
161/ 162	Contactos eléctricos.	X				X			X			
211/ 213/ 214	Incendios.	X					X			X		
320	Exp. Agentes biológicos.		X			X				X		
410	Fatiga postural.		X			X				X		
510	Contenido de trabajo		X			X				X		

Riesgo:		Valoración:
010	CAIDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Alcances indebidos de lugares elevados.

➤ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Para el alcance de lugares altos nunca se utilizarán elementos inestables tales como sillas o cajas, ni mobiliario (subirse a la barra, a una mesa, etc.). Se utilizarán medios seguros como escaleras de mano (simples o de tijera) o taburetes adecuados para tal uso.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Utilización de escaleras manuales (simples y de tijera).



➤ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Solo se permitirá el uso de escaleras de tijera dotadas de un dispositivo que impida la apertura accidental durante su utilización (tensor intermedio, topes de seguridad superiores,...).
- Solo se permitirá el uso de escaleras manuales dotadas de zapatas de apoyo antideslizantes.
- Comprobar periódicamente el correcto estado de las escaleras manuales, atendiendo al estado de todos los elementos cuyo mal estado pudiera comprometer su seguridad de utilización. En caso de observarse desperfectos (ausencia o mal estado de zapatas de apoyo, mal estado de los dispositivos antiapertura, peldaños flojos, golpes, etc...) se pondrán fuera de servicio hasta su reparación, si ésta es posible, por parte de personal cualificado, y advirtiendo de tal hecho mediante la colocación de un cartel con la leyenda “FUERA DE SERVICIO”.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones periódicas anteriormente descritas.
- Durante la utilización de las escaleras manuales deberán seguirse las siguientes normas:
  - Realizar el apoyo inferior sobre pavimento horizontal, Las escaleras de tijera se usarán en posición de máxima apertura y sobre sus cuatro apoyos. Una escalera de tijera nunca debe utilizarse sobre dos apoyos como si se tratase de una simple.
  - Evitar colocar la escalera al lado de puertas u otros elementos móviles que pudieran golpear la misma al abrirse.
  - Evitar el paso de personas por debajo de la escalera.
  - Asegurarse que tanto los peldaños como las suelas del calzado se encuentran libres de sustancias resbaladizas. Limpiar cualquier mancha sobre los peldaños o en las suelas.
  - El ascenso, descenso, y trabajo a través de estas escaleras se realizará de frente, es decir, de cara a los peldaños y agarrándose a los mismos. Nunca situarse a caballo ni pasar de un lado a otro por la parte superior en escaleras de tijera, ni subir más arriba del antepenúltimo peldaño.
  - No subir a brazo pesos que comprometan la seguridad o que necesiten de la utilización de las dos manos. Siempre debe quedar una mano libre que agarrarse a los peldaños.
  - Prohibido el uso simultáneo por más de un trabajador.

Riesgo:		Valoración:
020	CAIDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Condiciones generales de orden y limpieza.

➤ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Controlar el mantenimiento de las actuales condiciones de orden y limpieza observadas, retirando de zonas de paso todo aquello innecesario o que no se esté utilizando.
- Utilizar calzado cómodo y adecuado, con suela antideslizante, que no esté abierto por detrás o mal sujeto al pie. Sujetará firmemente el talón y no será totalmente plano ni con tacones mayores de 5 cm. De altura.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Suelos mojados o resbaladizos.

➤ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Eliminar inmediatamente cualquier vertido o derrame que se produzca.
- Cuando los suelos se encuentren fregados, deberá esperarse a que sequen para pisar por ellos. Evitar mojar más áreas de las necesarias. Señalizar la existencia de suelos mojados.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Desniveles de acceso a barra y cocina.

➤ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Calzado cerrado por delante y detrás.
- Recomendado señalar la existencia de dichos escalones.

Riesgo:		Valoración:
040	CAIDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Manejo manual de cargas

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Actuar con precaución.
- Agarrar firmemente los objetos que se manipulen.
- Si no se puede manipular un objeto con seguridad, hacerlo entre dos o más personas.
- Manejar adecuadamente las cargas. La manipulación manual de cargas puede presentar un riesgo dorso lumbar, por lo que se atenderá a las recomendaciones recogidas en la presente evaluación en su punto de sobreesfuerzos.
- Coger firmemente las cargas y objetos; cuando sean de forma irregular, cogerlas de aquel modo que nos ofrezca mayor seguridad, utilizando ambas manos y solicitando ayuda si es preciso.

Riesgo:		Valoración:
090	GOLPES/CORTE POR OBJETOS/HERRAMIENTAS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- En el uso de utensilios cortantes (cuchillos u otros útiles cortantes)

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los utensilios cortantes deben encontrarse en adecuadas condiciones de uso y limpieza desechándose los defectuosos o deteriorados.
- Sus partes cortantes estarán adecuadamente afiladas y se almacenarán en el lugar destinado a tal fin.
- Los cuchillos tendrán mango antideslizante.
- Utilizar los cuchillos adecuados a cada tarea.
- Realizar las tareas de corte sobre superficies adecuadas.
- Se debe colocar los útiles de corte en lugares seguros manteniendo despejados los lugares de paso.
- Las herramientas deberán ser de buena calidad y estar certificadas para su uso (marcado CE).

Riesgo:		Valoración:
130	SOBREEZFUERZOS	MODERADO

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Durante las labores propias de la tarea.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Información y Formación adecuada para la buena manipulación de cargas, incidiendo en el método adecuado para el levantamiento de las mismas, basado en la aplicación de la fuerza a través de las piernas y no de la espalda.
- Seguir las normas básicas de manipulación manual de cargas como son: doblar las rodillas para coger el peso, mantener la espalda recta, llevar la carga cerca del cuerpo, etc.
- No manipular cargas que por su peso o dimensiones comprometan la seguridad del trabajador.
- Evitar inclinar mucho el tronco adelante y, en especial, girarlo.
- Siempre que sea posible, es preferible que las camas tengan ruedas y que no sean demasiado bajas evitándose obligar al trabajador a adoptar posturas forzadas que pueden desencadenar una lesión de espalda.
- Reducir la intensidad del trabajo físico pesado, introduciendo pausas muy frecuentes, o alternándolo con actividades más ligeras que no fuercen la espalda.
- Cuando la carga sobrepase 25 Kg., o 40 Kg. en el caso de que se realice de forma esporádica y en condiciones seguras de peso, se utilizarán ayudas mecánicas, la carga se levantará entre varias personas o se reducirá los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Pautas generales a seguir en la manipulación de personas.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

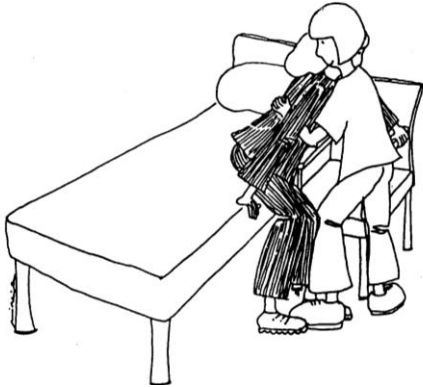


- Motivar a la persona para que colabore al máximo.
- Nunca se debe escoger un movimiento que invalide a la persona, ni por razones de eficacia mal entendida (ganar tiempo).
- Nos debemos situar en cada movimiento, según el estado de la persona, las circunstancias que lo rodean, los medios de que disponemos, y adoptar las técnicas más convenientes de acuerdo a las características antropométricas de quien las realiza.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Movimiento de la persona (semidependiente) de la cama a la silla.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:



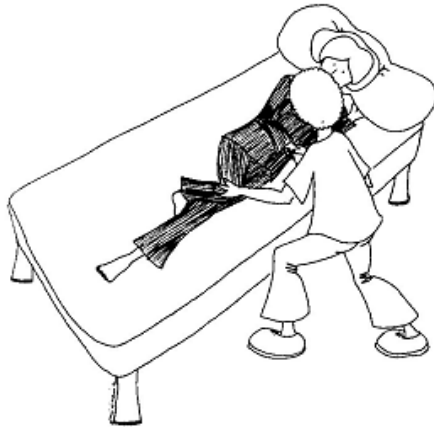
- Dar a la persona un argumento para motivarlo a realizar el cambio de postura.
- Explicar a la persona los movimientos que vamos a realizar y pedirle expresamente su colaboración.
- Ayudar a la persona a ponerse en posición, para iniciar el movimiento (decúbito supino)
- Dos puntos de contacto para ayudar a mover a la persona: una mano en la espalda y otra debajo de las rodillas.
- Pies separados, uno más adelantado.
- Ayudar a la persona a que gire y se siente al borde de la cama.
- Ponerle los zapatos y ayudarle a ponerse en pie.
- Flexionar las piernas y bloquear la pierna de la persona con tu pierna utilizando la rodilla y el pie.
- Rodear su tórax con vuestros brazos. La persona se apoyará con una mano en el hombro de la gerocultora y con la otra al borde de la cama y después en el brazo del sillón.
- Hacerlo pivotar sobre el pie que le tenemos trabado.
- Al hacerlo utilizar el contrapeso de nuestro cuerpo.
- Acomodar a la persona y preguntarle si está bien.



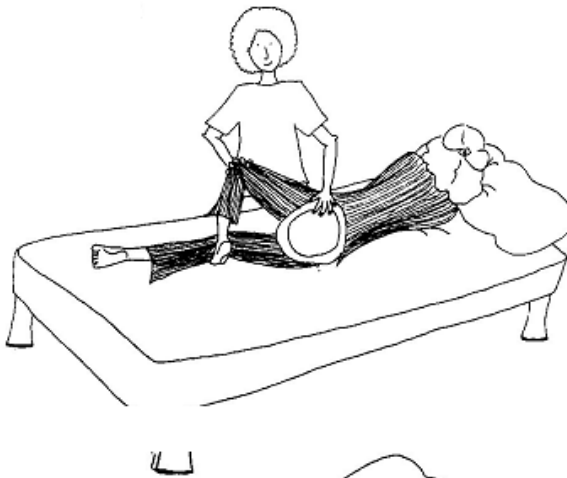
➤ FACTOR DE RIESGO:

- Cambio de posición a decúbito lateral (persona dependiente).

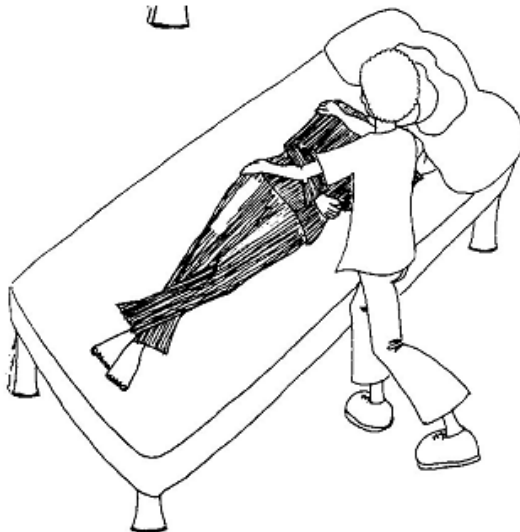
❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:



- Cambio de posición decúbito supino a decúbito lateral.



- Colocación de la cuña.



- Cuando una pierna no se puede flexionar.



➤ FACTOR DE RIESGO:

- Incorporación en la cama (persona dependiente).

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Realizar presa consisten.



- Mantener la espalda recta.



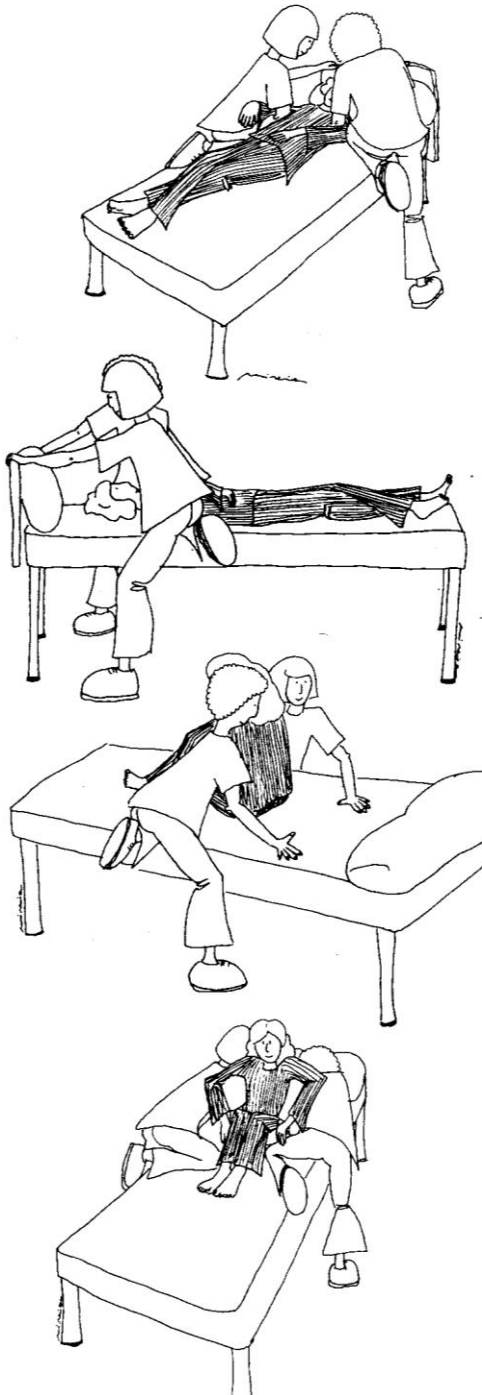
- Realizar la fuerza con la pierna flexionada. Cuando la persona pese más de 50 Kg. hacerlo entre dos personas.



▪ FACTOR DE RIESGO:

- Desplazamiento longitudinal (persona dependiente).

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

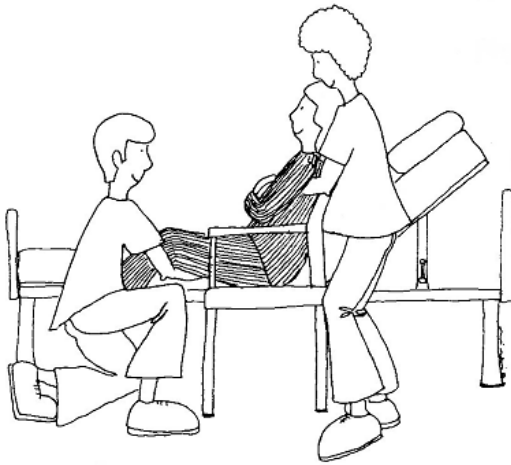


- Desplazamiento hacia la cabecera de la cama con la persona en decúbito supino
- Apoyo en la cabecera de la cama.
- Realizar fuerza con pierna flexionada.
- Desplazamiento hacia la cabecera de la cama con la persona incorporada. Levantar el peso con el hombro. Realizar fuerza con la pierna flexionada.

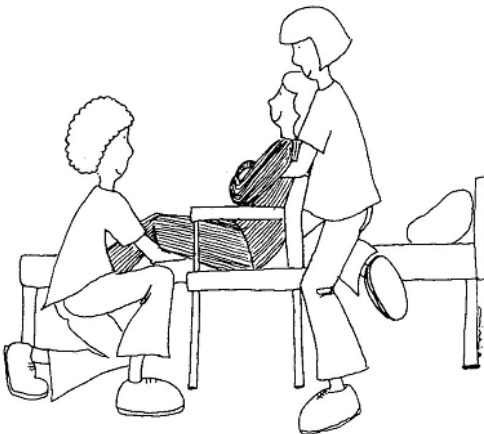
➤ FACTOR DE RIESGO

- Movimiento de la persona (dependiente) de la cama a la silla.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS



- Cama con cabecera incorporada. Presa consistente con los antebrazos.

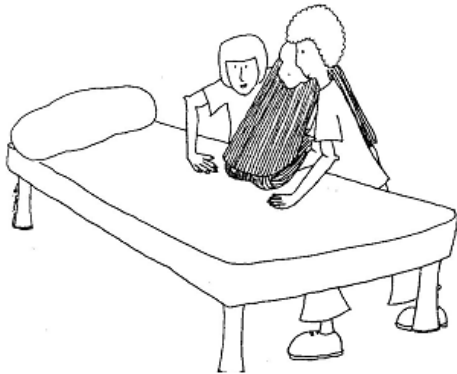


- Cama horizontal. Fuerza con las piernas.

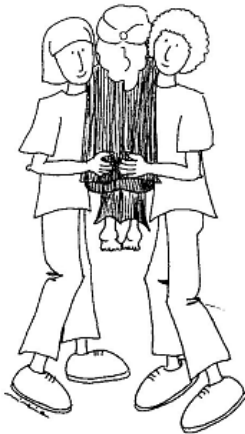
▪ FACTOR DE RIESGO

- Movimiento de la persona (dependiente que se puede sentar) de la cama a la silla.

❖ MEDIDA PREVENTIVA



- Soportar el peso con el hombro apoyando la otra mano en la cama.



- La espalda completamente vertical.

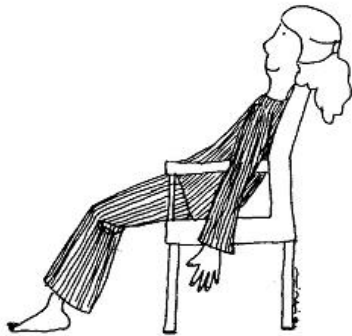


- Apoyo en la silla y flexionar las piernas

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Movimiento de incorporación de la persona (dependiente) en la silla.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:



- Posición Inicial de la persona.



- Incorporación de la persona desde la parte posterior de la silla. Peso cerca del cuerpo. Presa consistente con los antebrazos. Fuerza con las piernas.

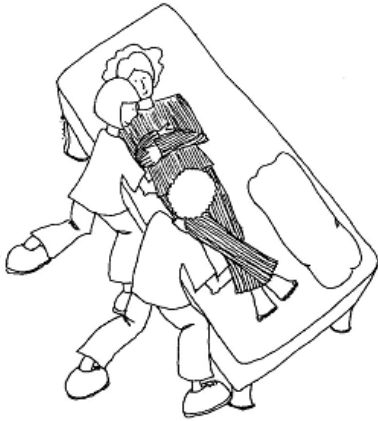


- Incorporación de la persona desde delante. Piernas flexionadas. Presión con la rodilla. Contrapeso del cuerpo.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Movimiento de la persona (dependiente) de la cama a la silla.

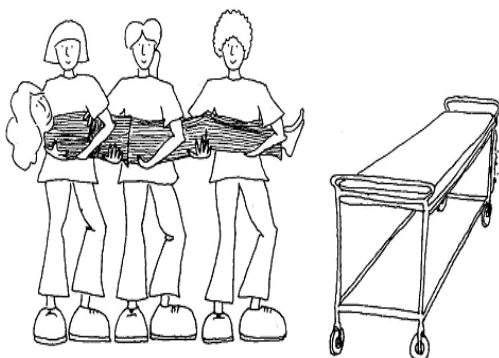
❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:



- Desplazamiento de la persona hacia el borde de la cama, flexionando las piernas.



- Agarre en forma de abrazo acercando el peso a nuestro cuerpo.

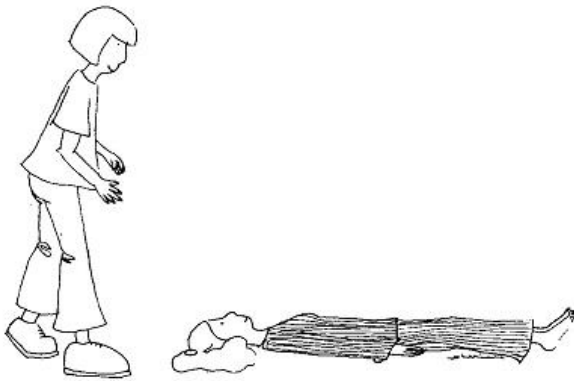


- Espalda completamente vertical y pies en dirección del movimiento.

➤ FACTOR DE RIESGO

- Movimiento para levantar una persona (dependiente) del suelo.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS



- Persona caída.  
No precipitarse y buscar ayuda.



- Sujetar a la persona con una toalla por debajo de las axilas.



- Bloqueo de las piernas de la persona entre las de los cuidadores.

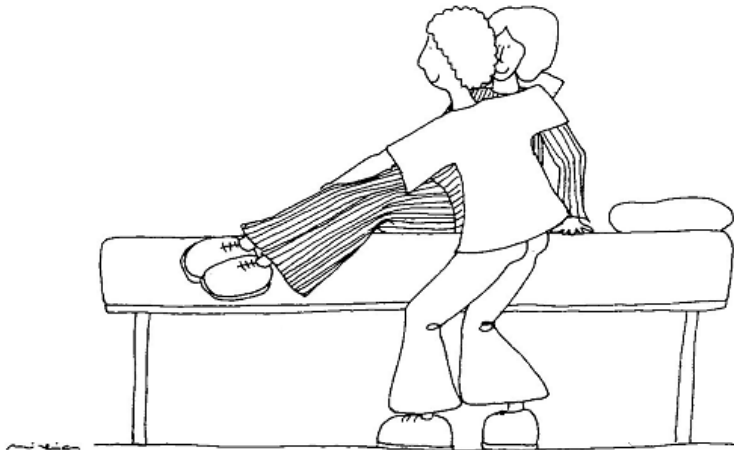
➤ FACTOR DE RIESGO

- Movimiento para sentar una persona (semi-dependiente) al borde de la cama.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS

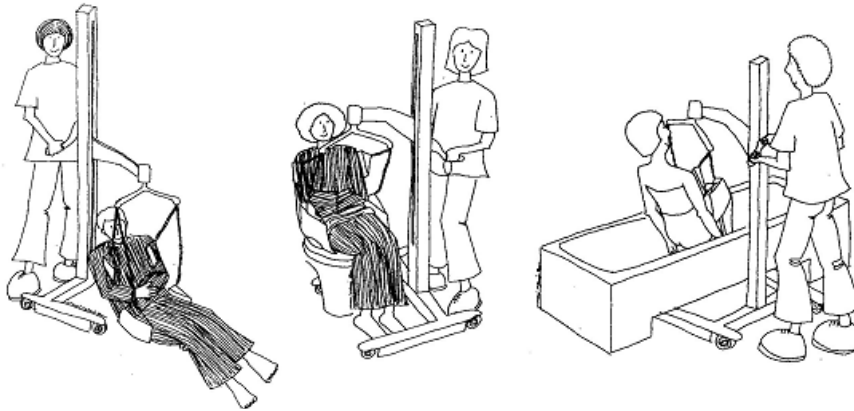


- Agarre en forma de abrazo.



- Pie en dirección al movimiento. Medios mecánicos.





- Siempre que sea posible se utilizarán medios mecánicos.

Riesgo:		Valoración:
161	CONTACTOS ELECTRICOS DIRECTOS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Cuadros eléctricos.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los cuadros eléctricos deberán señalizarse en su exterior con la correspondiente señal de riesgo eléctrico en forma de panel.
- Los cuadros eléctricos no presentarán partes activas accesibles y permanecerán cerrados con llave (en poder de un responsable) para evitar el acceso a personas no autorizadas.
- La manipulación de los mismos tendrá lugar por trabajadores cualificados y autorizados por La Empresa.



➤ FACTOR DE RIESGO:

- Condiciones generales de utilización y mantenimiento de la instalación, componentes y equipos eléctricos.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- No manipular las instalaciones eléctricas por parte de trabajadores que no estén cualificados ni autorizados.
- Revisar periódicamente el estado de clavijas, tomas de corriente y cables flexibles de alimentación de los equipos de trabajo. En caso de encontrarse defectos o anomalías (defectos de aislamiento, clavijas y tomas de enchufe rotas dejando al descubierto partes activas, empalmes desprotegidos,...), no se realizarán reparaciones provisionales y se avisará a un servicio técnico autorizado.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones periódicas anteriormente descritas.
- En caso de avería, mal funcionamiento u olor extraño de un equipo o aparato eléctrico,

desconectar de la red eléctrica, comunicar los daños, poner fuera de servicio el equipo, y reparar por personal técnico cualificado. Nunca intentar repararlo uno mismo.

- Para desconectar una clavija de una toma de corriente nunca se debe hacer tirando del cable de alimentación, sino que debe hacerse tirando de la clavija con una mano y con la otra sujetando la toma de enchufe, con el fin de evitar desgarrar los cables que hagan accesibles los hilos conductores.
- Nunca se deben conectar los equipos de trabajo a aquellas tomas de corriente que presenten defectos o no sean adecuadas.
- El tendido de los cables de alimentación y alargadores se realizará de tal forma que se evite atravesar zonas de paso o zonas en las que estén expuestos a agresiones que puedan dañar su aislamiento.
- No se manipularán los elementos eléctricos con las manos o los pies mojados. Tener cuidado de no derramar ningún tipo de líquido sobre los enchufes.

Riesgo:		Valoración:
162	CONTACTOS ELECTRICOS INDIRECTOS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Mantenimiento de los sistemas de protección eléctrica.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Comprobar que los sistemas de protección eléctrica (interruptores diferenciales y toma de tierra) cubren todos los circuitos eléctricos, y que existe continuidad de la puesta a tierra para todos los equipos e instalaciones.
- Revisar la instalación eléctrica con una periodicidad quinquenal por parte de un organismo de control autorizado que emitirá el correspondiente certificado de inspección, de acuerdo al Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión y sus Instrucciones Técnicas Complementarias.
- Comprobar y medir el valor de la resistencia de puesta a tierra anualmente por personal técnicamente competente en la época del año en la que el terreno esté más seco, de acuerdo a lo establecido en la Instrucción Técnica Complementaria N° 18 del Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión. Se repararán inmediatamente los defectos encontrados.
- Comprobar el correcto funcionamiento de todos los interruptores diferenciales, presionando periódicamente (una vez al mes) sus correspondientes pulsadores de prueba y verificando que se produce el corte de corriente a la instalación que protegen.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones periódicas anteriormente descritas.
- Terminantemente prohibido puentear los interruptores diferenciales. Si se disparan frecuentemente deberán ser inspeccionados por personal autorizado, que realizará una investigación apropiada para encontrar el defecto.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Contactos con partes de equipos que habitualmente no están en tensión, pero que, a causa de un defecto en el equipo se encuentran con una cierta tensión.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Antes de limpiar o efectuar manipulaciones básicas (cambio de útil de trabajo) sobre cualquier equipo o aparato eléctrico, deberá desconectarse el enchufe. Nunca debe manipularse un aparato mientras este se encuentra conectado a la red eléctrica (nunca hay que fiarse de que el interruptor se encuentre en posición de apagado).
- En cuanto un trabajador detecte una derivación producida por algún equipo o aparato eléctrico (ligero calambre), deberá informarse al superior inmediato.
- Los equipos y aparatos eléctricos deberán conectarse a tomas de enchufe con puesta a tierra. No utilizar adaptadores ni “ladrones” para enchufar estos equipos a tomas simples. Se utilizarán regletas normalizadas.

Riesgo:		Valoración:
211	INCENDIOS. FACTORES DE INICIO	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Existencia de materiales combustibles y focos de ignición (electricidad).

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- No se aproximarán nunca a los radiadores de calefacción ni a los enchufes las materias, productos o residuos fácilmente inflamables tales como papeles, cartones,...
- Asegurarse de desconectar los aparatos eléctricos al terminar la jornada de trabajo o durante largos períodos en los que no vayan a ser utilizados.
- Queda prohibido el uso de ladrones en lugar de las regletas apropiadas, debido al riesgo de producirse un cortocircuito como consecuencia de una sobrecarga.
- Revisar inmediatamente cualquier equipo o máquina que tenga un olor peculiar o en los que se perciba un sobrecalentamiento, así como elementos eléctricos a temperatura elevada.

Riesgo:		Valoración:
213	INCENDIOS. MEDIOS DE LUCHA	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Mantenimiento periódico de los medios de lucha contra incendios.


❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los medios de lucha contra incendios deberán de revisarse y su agente extintor renovarse de acuerdo a la periodicidad descrita en la documentación complementaria del presente documento.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones periódicas descritas.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Condiciones generales de los medios de lucha contra incendios.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los extintores portátiles y demás medios de lucha contra incendios deberán permanecer señalizados. La señal será fotoluminiscente si no se encuentra próxima a una luminaria de emergencia que asegure su visibilidad en caso de fallo del suministro eléctrico. 
- De acuerdo al Código Técnico de Edificación, deberán existir extintores suficientes para que desde cualquier origen de evacuación hasta el extintor más cercano no existan más de 15 metros de recorrido real, comenzando la colocación de extintores en lugares próximos a las salidas. Los extintores serán adecuados al tipo de fuego esperable.
- Los extintores permanecerán siempre accesibles, sin ningún objeto que los oculte u obstaculice, próximos a las salidas de los locales, y colgados de forma que la parte superior de los mismos no supere 1,70 metros de altura. Para evitar que entorpezcan el paso en pasillos y escaleras, se recomienda su colocación en ángulos muertos.
- Avisar al responsable mantenedor en caso de observarse alguna anomalía en su estado.

- En caso de utilizar un extintor, deberá de comunicarse con el responsable para su recarga.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Desconocimiento de uso de los extintores portátiles.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los trabajadores conocerán el modo de empleo de los extintores portátiles (ANEXO I).
- La Empresa registrará por escrito la formación impartida.



Riesgo:		Valoración:
214	INCENDIOS. EVACUACION	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Señalización de salidas y vías de evacuación.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- De acuerdo al Real Decreto 486/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, para todo aquel origen de evacuación desde el que no es posible divisar la salida del centro de trabajo se deberá señalar el recorrido de evacuación. Del mismo modo, toda puerta que deba ser atravesada durante una evacuación contará con una señal con la leyenda “SALIDA”.
- Las señales serán conformes al Real Decreto 485/1997 sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo:



- La señalización de evacuación debe ser visible en todo momento, por lo que ante un fallo del alumbrado normal las señales dispondrán de fuentes luminosas incorporadas o serán fotoluminiscentes.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Vías de evacuación.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia deberán permanecer expeditas y libres de obstáculos, de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.
- Deberá designarse a un trabajador que vele por su cumplimiento.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Alumbrado de emergencia.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Realizar un adecuado mantenimiento del alumbrado de emergencia (sustitución en las luminarias de emergencia de aquellos pilotos que se encuentren fundidos), comprobando que se garantiza su operatividad en todo momento.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones descritas.

Riesgo:		Valoración:
320	EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	MODERADO

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Por contacto directo a través de heridas, rasguños, etc., se puede estar expuesto al riesgo de infecciones alimentarias producidas por gérmenes patógenos (salmoneras, gastroenteritis, estafilococos, botulismo, diarreas,...) presentes en alimentos y desperdicios.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Como medidas de prevención se utilizarán desinfectantes y esterilizantes químicos.
- De existir vacunación eficaz contra los riesgos biológicos previsiblemente presentes en el centro de trabajo, el empresario deberá ofrecer a los trabajadores dicha vacuna.
- Se seguirán unas medidas higiénicas sobre limpieza y mantenimiento tanto de la ropa de trabajo como de los equipos de protección adecuadas.
- Así mismo estará prohibido comer, beber, fumar, etc. en el lugar de trabajo.
- Frente a los riesgos biológicos derivados de salpicaduras de agua contaminada, de sangre u otros fluidos corporales a las mucosas oral o nasal, podría considerarse suficiente el empleo de mascarillas quirúrgicas. Estas mascarillas no se consideran, sin embargo, EPI de las vías respiratorias.
- Se deben utilizar guantes en las siguientes operaciones:
  - Manipulación de sangre, fluidos biológicos y tejidos.
  - Manipulación de objetos, materiales o superficies contaminados con sangre o fluidos biológicos.
  - Se considera que los guantes que superan los ensayos resistencia a la penetración (al agua y al aire) y se ensayan según la Norma UNE-EN 374-2 protegen contra los microorganismos, constituyendo una barrera efectiva contra los riesgos microbiológicos.
  - Si además se requiriese protección frente a productos químicos, estos guantes estarán

ensayados para la determinación de su resistencia a la permeación frente a los productos químicos en cuestión según la norma EN 374-3.

- En cualquier caso, los guantes de protección frente a agentes biológicos deben garantizar impermeabilidad, flexibilidad máxima y gran sensibilidad a fin de posibilitar su uso en todo tipo de trabajo.
- En caso de rotura o perforación deberá comprobarse si ha habido contacto directo con el material infectivo o si existe herida, en cuyo caso deberá procederse de la manera que esté protocolizada en función del riesgo de contagio existente.
- Aún en ausencia de incidencias y de manera general se recomienda el cambio periódico de los guantes. La periodicidad estará en función del uso de los mismos, de su desgaste y de la experiencia que se disponga sobre incidentes acaecidos por envejecimiento de los guantes.
- Se utilizarán protecciones oculares cuando se prevea la posibilidad de salpicaduras a la mucosa ocular.

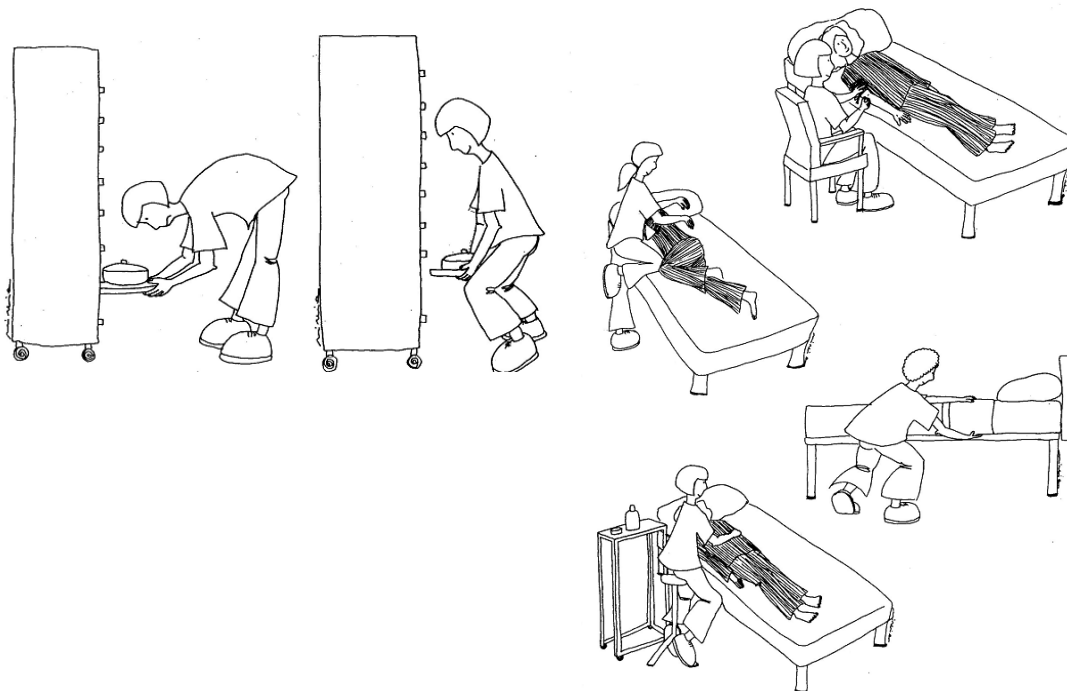
Riesgo:		Valoración:
410	FATIGA FISICA:POSICION	MODERADO

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Fatiga postural provocada por malas conductas y posturas adoptadas durante la jornada laboral.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Información y formación a los trabajadores sobre la forma correcta de trabajar para evitar trastornos músculo-esqueléticos.
- Se facilitará a los trabajadores ropa de trabajo y calzado adecuados, los cuales han de ser lo más cómodos posible.
- Mantener posturas correctas.



Riesgo:		Valoración:
510	CONTENIDO DEL TRABAJO	MODERADO

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Comportamientos violentos: agresiones, coacciones, amenazas por parte de pacientes

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Disponer de mecanismos de alarma eficaz y accesible (por ejemplo, alarmas bajo la mesa) conectados con personal de seguridad o con la policía.
- Facilitar formación continua en técnicas de autocontrol y afrontamiento de situaciones conflictivas.
- Dar al trabajador formación específica sobre estas posibles situaciones como parte de la gestión de seguridad e higiene en el trabajo.
- Es útil que se dé a conocer a los pacientes la existencia de ciertas medidas de seguridad.
- Cuelgue a la vista los números telefónicos de emergencia.
- Asegúrese de que el lugar de trabajo esté bien iluminado..
- Por otro lado, ante una situación de riesgo se aconseja:

-Mantener el equilibrio emocional, conversación en tono afable y no responder a las provocaciones.

-Si pese a lo anterior la tensión aumenta, se debe reorientar la conversación para:

-Intentar reconducir al usuario o paciente hacia un estado de ánimo más tranquilo.

-Facilitarle la liberación de la tensión emocional.

-Intentar encontrar puntos comunes.

-Empatizar con sus sentimientos.

Es importante evitar transmitir las siguientes señales verbales y no verbales:

-Estilos de comunicación que generen hostilidad: desinterés, frialdad, menosprecio e impaciencia.

- Evitar usar amenazas, coacciones o insultos.
- Evitar restar importancia a las quejas o las críticas.
- Evitar el contacto visual prolongado, porque puede interpretarse como agresivo y desafiante.
- Evitar señales que se puedan valorar como de desafío, hostilidad, amenaza (ponerse en pie en oposición frontal, señalar con el dedo, etc.).
- Evitar el contacto físico y el exceso de proximidad. Procurar no invadir su espacio personal.
  - Ante una situación potencialmente peligrosa, donde haya violencia o sea previsible su aparición, se actuará del siguiente modo:
- Iniciar la salida del recinto y solicitar la ayuda del vigilante de seguridad. En su defecto, se solicitará ayuda de los compañeros o si la gravedad lo requiere de personal del Centro (celadores, etc.).
- Si la situación violenta persiste se avisará al 112 que lo comunicará a los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad.
  - Si ocurre un incidente es primordial que la empresa lo sepa para poder aprender de ello y para que sea investigado, revisado y registrado en su totalidad. Los sistemas de registro deben ser sencillos y accesibles y es preciso que los empleados vean que sus comentarios han tenido respuesta para fomentar su participación, ya que la falta de interés del empresario puede resultar más perjudicial que el propio incidente.
  - El trabajo debe desarrollarse en un sistema de trabajo seguro que integre diferentes elementos de vigilancia asistencias, protección, organización de la seguridad y de situaciones de emergencias. Respetar los procedimientos de control de acceso: registro de entrada o de acreditación de las personas.
  - Las medidas del tipo organizativo son las más eficaces para prevenir las conductas agresivas de los pacientes.
  - Por ejemplo, la reducción de los tiempos de espera, la comunicación fluida entre el personal y los dueños, las salas de espera confortables, la existencia de intercomunicadores o teléfonos para casos de emergencia, pulsadores o timbres de emergencia, etc

- Analiza y estudia el origen de la agresividad y cuáles pueden ser las causas básicas o circunstancias donde se puede dar una amenaza (lugares abiertos, de fácil acceso y huida, localizaciones que posibiliten encontrar "sorpresas", puntos difíciles para comunicar emergencias, inexistencia de dispositivos técnicos de seguridad, etc). Se recomienda disponer de información de las acciones agresivas potenciales y conocer los actos que se produjeron con anterioridad y las actuaciones que se pusieron en marcha.
- Mantén una comprensión tolerante con los sentimientos de la otra persona, y rehuye discusiones sobre todo referente a opiniones, céntrate en los hechos ocurridos (reflejan acciones reales).
- Muéstrate asertivo, seguro y ten confianza en ti mismo. No te angusties, no seas impetuoso ni digas más de lo estrictamente necesario.
- Durante una situación conflictiva, conviene hablar pausadamente, mantener la calma, emplear frases cortas que faciliten una respiración controlada. Después del conflicto concédete una pausa para calmarte, aflojar la tensión y relajarte.



Puesto de trabajo		<b>ENFERMERA</b>			Fecha Evaluación			Inicial		X		
Sección / Centro		TODAS			01/02/2015			Periódica				
N°	TIPO DE RIESGO	Probabilidad			Consecuencias			Valoración del riesgo				
		B	M	A	LD	D	ED	TR	TO	MO	IM	IN
020	Caída de personas al mismo nivel	X			X			X				
040	Caída de objetos en manipulación	X			X			X				
070	Choques contra objetos inmóviles	X			X			X				
090	Golpes/cortes por objetos /herramientas		X		X				X			
130	Sobreesfuerzos y posturas forzadas		X		X				X			
161	Contactos eléctricos directos	X				X			X			
162	Contactos eléctricos indirectos	X				X			X			
170	Exp. Sustancias nocivas o tóxicas	X			X			X				
211	Incendios: Factores de inicio	X				X			X			
212	Incendios: Medios de lucha	X				X			X			
214	Incendios: Evacuación	X				X			X			
250	Accidente "in itinere"	X				X			X			
170	Botiquín	X			X			X				
320	Exp. Contaminantes biológicos		X		X				X			
491	Carga Mental	X			X			X				

Riesgo:		Valoración:
020	CAIDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	TRIVIAL

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Por la presencia de obstáculos, objetos, cables,... en zonas de paso y de trabajo.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- De forma general:
- Conservar despejado y limpio el suelo de las zonas de paso y de trabajo, eliminando cosas que puedan provocar una caída (cajas, desperdicios, derrames, objetos innecesarios, utensilios que no se están utilizando ...)
- Siempre que se produzca el derrame de algún producto, limpiar inmediatamente.
- Cuando los suelos estén mojados porque hayan sido fregados, se deberá esperar a que sequen para pisar por ellos.
- Recoger y fijar los cables de las lámparas, teléfonos, equipos, máquinas... junto a las paredes, evitando que estén al nivel del suelo. Cubrir y señalizar los cables que no puedan pasarse junto a las paredes.
- Caminar sin prisas, sin correr.
- Utilizar ropa adecuada al trabajo que se realiza y mantenerla en buen estado. Utilizar calzado cómodo y adecuado, que no esté abierto por detrás o mal sujeto al pie.
- Mientras se está realizando un trabajo se debe mantener la atención necesaria para evitar distracciones que puedan provocar un accidente.

Riesgo:		Valoración:
040	CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	TRIVIAL

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Por manipular material médico que puede caer sobre los pies.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Utilizar calzado cerrado por delante y por detrás.
- Extremar las precauciones en el manejo de aparatos cortantes y puntiagudos.

Riesgo:		valoración
070	CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES	TRIVIAL

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Golpes con el mobiliario.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Se tendrá en cuenta la existencia de mobiliario con el fin de evitar estos choques.
- Nunca se dejarán cajones o puertas abiertas cuando no se estén utilizando.

Riesgo:		Valoración:
090	GOLPES/CORTES POR OBJETOS/HERRAMIENTAS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Cortes en las manos por roturas de material de vidrio, rotura de ampollas, agujas...
- En la utilización del cúter para abrir embalajes,...

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Examinar el estado del material de vidrio antes de utilizarlo, y desechar aquel que presente el mínimo desperfecto o haya sufrido un golpe.
- La retirada de embalajes con el cutter se hará con la palma de la mano hacia arriba, y moviendo el cutter hacia fuera. Se mantendrán en correcto estado las cuchillas de corte.
- Extremar las precauciones en el uso de objetos punzantes y/o cortantes, centrando la atención en la tarea a realizar:
  - Utilizar herramientas de calidad, bien afiladas y sin daños o muescas en los filos.
  - Guardar correctamente los útiles después de su utilización; nunca dejarlos abandonados.
  - No utilizar útiles puntiagudos o cortantes (tijeras, cuters, etc...) para usos distintos de aquellos a los que están destinados.
  - Seguir medidas preventivas recogidas en el apartado de exposición a contaminantes biológicos

Riesgo:		Valoración:
130	SOBRESFUERZOS Y POSTURAS FORZADAS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Por realizar el trabajo sentado o de pie durante largos períodos de tiempo.
- Por mantener posturas forzadas o inadecuadas.
- Por movimientos repetitivos que afecten a la mano, a la muñeca o al brazo.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Realizar cambios de postura y descansos durante el trabajo en posturas forzadas. Evitar inmovilizaciones prolongadas de los músculos.
- Adecuar el espacio de trabajo a las necesidades.
- Adaptar la altura y el respaldo del asiento odontológico a la talla del trabajador y según las características del paciente.
- Realizar, cada dos horas aproximadamente, ligeros estiramientos de cuello y espalda para relajar los músculos.
- En el caso de manipular cargas pesadas ( cajas, etc):
  - Disminuir el peso de las cargas. Repartir la carga.
  - Informar a los trabajadores sobre la correcta manipulación de cargas.

Riesgo:		Valoración:
161	CONTACTOS ELECTRICOS DIRECTOS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Cuadros eléctricos.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los cuadros eléctricos deberán permanecer señalizados en su exterior con la correspondiente señal de riesgo eléctrico en forma de panel.
- Los cuadros eléctricos no presentarán partes activas accesibles y permanecerán cerrados con llave (en poder de un responsable) para evitar el acceso a personas no autorizadas.
- La manipulación de los mismos tendrá lugar por trabajadores cualificados y autorizados por La Empresa.



➤ FACTOR DE RIESGO:

- Condiciones generales de utilización y mantenimiento de la instalación, componentes y equipos eléctricos.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- No manipular las instalaciones eléctricas por parte de trabajadores que no estén cualificados ni autorizados.
- Revisar periódicamente el estado de clavijas, tomas de corriente y cables flexibles de alimentación de los equipos de trabajo. En caso de encontrarse defectos o anomalías (defectos de aislamiento, clavijas y tomas de enchufe rotas dejando al descubierto partes activas, empalmes desprotegidos,...), no se realizarán reparaciones provisionales y se avisará a un servicio técnico autorizado.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones periódicas anteriormente descritas.

- En caso de avería, mal funcionamiento u olor extraño de un equipo o aparato eléctrico, desconectar de la red eléctrica, comunicar los daños, poner fuera de servicio el equipo, y reparar por personal técnico cualificado. Nunca intentar repararlo uno mismo.
- Para desconectar una clavija de una toma de corriente nunca se debe hacer tirando del cable de alimentación, sino que debe hacerse tirando de la clavija con una mano y con la otra sujetando la toma de enchufe, con el fin de evitar desgarrar los cables que hagan accesibles los hilos conductores.
- Nunca se deben conectar los equipos de trabajo a aquellas tomas de corriente que presenten defectos o no sean adecuadas.
- El tendido de los cables de alimentación y alargadores se realizará de tal forma que se evite atravesar zonas de paso o zonas en las que estén expuestos a agresiones que puedan dañar su aislamiento.
- No se manipularán los elementos eléctricos con las manos o los pies mojados. Tener cuidado de no derramar ningún tipo de líquido sobre los enchufes.



Riesgo:		Valoración:
162	CONTACTOS ELECTRICOS INDIRECTOS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Mantenimiento de los sistemas de protección eléctrica.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Comprobar que los sistemas de protección eléctrica (interruptores diferenciales y toma de tierra) cubren todos los circuitos eléctricos, y que existe continuidad de la puesta a tierra para todos los equipos e instalaciones.
- Revisar la instalación eléctrica con una periodicidad quinquenal por parte de un organismo de control autorizado que emitirá el correspondiente certificado de inspección, de acuerdo al Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión y sus Instrucciones Técnicas Complementarias.
- Comprobar y medir el valor de la resistencia de puesta a tierra anualmente por personal técnicamente competente en la época del año en la que el terreno esté más seco, de acuerdo a lo establecido en la Instrucción Técnica Complementaria N° 18 del Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión. Se repararán inmediatamente los defectos encontrados.
- Comprobar el correcto funcionamiento de todos los interruptores diferenciales, presionando periódicamente (una vez al mes) sus correspondientes pulsadores de prueba y verificando que se produce el corte de corriente a la instalación que protegen.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones periódicas anteriormente descritas.
- Terminantemente prohibido puentear los interruptores diferenciales. Si se disparan frecuentemente deberán ser inspeccionados por personal autorizado, que realizará una investigación apropiada para encontrar el defecto.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Contactos con partes de equipos que habitualmente no están en tensión, pero que, a causa de un defecto en el equipo se encuentran con una cierta tensión.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Antes de limpiar o efectuar manipulaciones básicas (cambio de útil de trabajo) sobre cualquier equipo o aparato eléctrico, deberá desconectarse el enchufe. Nunca debe manipularse un aparato mientras este se encuentra conectado a la red eléctrica (nunca hay que fiarse de que el interruptor se encuentre en posición de apagado).
- En cuanto un trabajador detecte una derivación producida por algún equipo o aparato eléctrico (ligero calambre), deberá informarse al superior inmediato.
- Los equipos y aparatos eléctricos deberán conectarse a tomas de enchufe con puesta a tierra. No utilizar adaptadores ni “ladrones” para enchufar estos equipos a tomas simples. Se utilizarán regletas normalizadas.

Riesgo:		Valoración:
170	EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS O TÓXICAS	TRIVIAL

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Manipulación de productos químicos.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Solicitar al distribuidor o fabricante la FICHA DE DATOS DE SEGURIDAD de todos y cada uno de los productos
- Todo el personal que utilice estos productos debe conocer en profundidad sus correspondientes fichas de datos de seguridad. De este modo cada trabajador dispondrá de una copia correspondiente a cada uno de los productos que utilice o, en su defecto, la Empresa mantendrá un archivo de las fichas de todos los productos de forma que estén accesibles para su consulta por parte de los trabajadores.
- La Empresa registrará por escrito la entrega a los trabajadores de las fichas de datos de seguridad de cada producto que manipule y/o utilice.
- Como norma general estos productos deben mantenerse en sus envases originales. Cuando sea necesario efectuar trasvases, por ejemplo a envases más manejables, se deberá:
  - Utilizar envases que no conduzcan a confusión; nunca utilizar los que hayan contenido alimentos o bebidas.
  - Los nuevos envases deberán ser adecuados, totalmente cerrados y resistentes a golpes de tal manera que se minimice el riesgo de vertidos o derrames.
  - Los nuevos envases se etiquetarán convenientemente de acuerdo a la etiqueta original (nombre del producto y recomendaciones de seguridad).
  - Los envases originales, una vez vacíos, nunca se reutilizarán para otros productos.
- Los productos deberán almacenarse en lugares apropiados, ventilados, alejados de los alimentos, con los envases cerrados, y con sus etiquetas en perfecto estado.
- Los productos se prepararán de acuerdo a las instrucciones dadas por el fabricante. Nunca se realizarán mezclas de estos productos para potenciar sus efectos, ya que pueden dar lugar al desprendimiento de gases nocivos (por ejemplo lejía con amoníaco, desprende bióxido de cloro)

- Se utilizarán equipos de protección individual adecuados. La Empresa registrará por escrito la entrega de los equipos a los trabajadores:
  - Guantes de protección frente a riesgos químicos (pvc, nitrilo, látex, neopreno).
  - Gafas panorámicas con montura integral de protección frente a posibles salpicaduras.
- Se realizará la limpieza en locales bien ventilados.

Riesgo:		Valoración:
211	INCENDIOS. FACTORES DE INICIO	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Existencia de materiales combustibles (papel, mobiliario) y focos de ignición (electricidad).

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- No se aproximarán nunca a los radiadores de calefacción ni a los enchufes las materias, productos o residuos fácilmente inflamables tales como papeles, cartones,...
- Asegurarse de desconectar los aparatos eléctricos al terminar la jornada de trabajo o durante largos períodos en los que no vayan a ser utilizados.
- Queda prohibido el uso de ladrones en lugar de las regletas apropiadas, debido al riesgo de producirse un cortocircuito como consecuencia de una sobrecarga.
- Revisar inmediatamente cualquier equipo o máquina que tenga un olor peculiar o en los que se perciba un sobrecalentamiento, así como elementos eléctricos a temperatura elevada.

Riesgo:		Valoración:
213	INCENDIOS. MEDIOS DE LUCHA	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Mantenimiento periódico de los medios de lucha contra incendios.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los medios de lucha contra incendios deberán de revisarse y su agente extintor renovarse de acuerdo a la periodicidad descrita en el ANEXO II del presente documento.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones periódicas descritas.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Condiciones generales de los medios de lucha contra incendios.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los extintores permanecerán siempre accesibles, sin ningún objeto que los oculte u obstaculice, próximos a las salidas de los locales, y colgados de forma que la parte superior de los mismos no supere 1,70 metros de altura. Para evitar que entorpezcan el paso en pasillos y escaleras, se recomienda su colocación en ángulos muertos.
- Avisar al responsable mantenedor en caso de observarse alguna anomalía en su estado.
- En caso de utilizar un extintor, se deberá de comunicar al responsable mantenedor para que proceda a su recarga.
- Recomendable ubicar extintor de CO<sub>2</sub> y reubicar el de polvo polivalente hacia la entrada de la clínica.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Desconocimiento de uso de los extintores portátiles.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los trabajadores conocerán el modo de empleo de los extintores portátiles (ANEXO I).
- La Empresa registrará por escrito la formación impartida.

Riesgo:		Valoración:
214	INCENDIOS. EVACUACION	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Señalización de salidas y vías de evacuación.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- De acuerdo al Real Decreto 486/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, para todo aquel origen de evacuación desde el que no es posible divisar la salida del centro de trabajo se deberá señalizar el recorrido de evacuación. Del mismo modo, toda puerta que deba ser atravesada durante una evacuación contará con una señal con la leyenda “SALIDA”.
- Las señales serán conformes al Real Decreto 485/1997 sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo:



- La señalización de evacuación debe ser visible en todo momento, por lo que ante un fallo del alumbrado normal las señales dispondrán de fuentes luminosas incorporadas o serán fotoluminiscentes.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Vías de evacuación.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia deberán permanecer expeditas y libres de obstáculos, de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.
- Deberá designarse a un trabajador que vele por su cumplimiento.



➤ FACTOR DE RIESGO:

- Alumbrado de emergencia.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Realizar un adecuado mantenimiento del alumbrado de emergencia (sustitución en las luminarias de emergencia de aquellos pilotos que se encuentren fundidos), comprobando que se garantiza su operatividad en todo momento.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones descritas.

Riesgo:		Valoración:
250	ACCIDENTES IN ITINERE	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Durante los desplazamientos del domicilio al centro de trabajo y viceversa, tanto en vehículo particular como transporte público o como peatón.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Informar a los trabajadores de las medidas preventivas a adoptar con el fin de minimizar el riesgo de accidentes in itinere, recogidas en el presente documento.

Riesgo:		Valoración:
260	OTROS: PRIMEROS AUXILIOS	TRIVIAL

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Botiquín de primeros auxilios.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- De acuerdo a lo indicado en el artículo 10 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, en su Anexo VI:
  - Todo lugar de trabajo deberá disponer, como mínimo, de un botiquín portátil que contenga desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, vendas, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.
  - El material de primeros auxilios se revisará periódicamente y se irá reponiendo tan pronto caduque o sea utilizado.
  - El material y locales de primeros auxilios deberán estar claramente señalizados. La señal, de acuerdo al Real Decreto 485/1997 sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo, deberá ser visible en todo momento, por lo que dispondrá de fuente luminosa incorporada o será fotoluminiscente.
- En un lugar bien visible junto al botiquín existirá una hoja informativa con las direcciones y teléfonos de los servicios asistenciales más cercanos (ambulancias, bomberos, policía,...)



Riesgo:		Valoración:
320	EXPOSICIÓN A CONTAMINATES BIOLÓGICOS	TOLERABLE

➤ **FACTOR DE RIESGO:**

- Contacto directo con lesiones, sangre, fluidos orales contaminados o secreciones nasorespiratorias contaminadas.
- Contacto directo con instrumentos, superficies y equipos dentales contaminados.
- Salpicaduras de sangre, saliva o secreciones nasorespiratorias directamente a piel o mucosas.
- Transmisión aérea a través de microgotas que se generan al hablar, toser o en el acto quirúrgico y que contienen sangre o secreciones contaminadas.

De ellos, cabe destacar los accidentes por exposición percutánea, ya que suponen aproximadamente un tercio de los accidentes laborales de los trabajadores, especialmente entre odontólogos. Los accidentes por exposición percutánea incluyen aquellos que conllevan una penetración a través de la piel por una aguja u otro objeto punzante o cortante contaminado con sangre, con otro fluido que contenga sangre visible, con otros fluidos potencialmente infecciosos o con tejidos de un paciente.

Las enfermedades más comunes producidas por agentes biológicos y que pueden contraerse en el mundo laboral sanitario son: la hepatitis B, la hepatitis C, el síndrome de la inmunodeficiencia adquirida (SIDA) y la tuberculosis, las cuales adquieren una relevancia especial por la gran posibilidad de contagio.

❖ **MEDIDAS PREVENTIVAS:**

**USO DE GUANTES/ CAMBIO DE GUANTES**

- La penetración de agentes biológicos a través de una piel sana tiene lugar de manera muy esporádica. Otra cuestión es cuando la piel presenta heridas o lesiones, aunque sean superficiales, en cuyo caso ha perdido su capacidad protectora.

- Las mucosas en cambio presenta una menor defensa ya que no se hallan recubiertas de la capa protectora sino, al contrario, de un líquido de base acuosa que en la mayor parte de los casos puede actuar de reservorio y propagador de la infección. Las manos y brazos son las partes del cuerpo que suelen entrar en contacto con mayor frecuencia con objetos punzantes y cortantes potencialmente contaminados o con salpicaduras de fluidos biológicos o líquidos contaminados. Los guantes y manguitos son los materiales ideales de protección. En Odontología los guantes son la protección de barrera más importante.
- En el ámbito sanitario se deben utilizar guantes en las siguientes operaciones:
  - Manipulación de sangre, fluidos biológicos y tejidos.
  - Manipulación de objetos, materiales o superficies contaminadas.
  - Según la NTP 571 durante la manipulación, incisión o extracción de tejidos orales o periorales.

Los guantes reducen el riesgo de contaminación de las manos con sangre pero no evitan los pinchazos y cortes. Es importante recordar que el empleo de guantes tiene por objeto complementar y no sustituir una buena técnica de trabajo. Los guantes de protección frente a agentes biológicos deben garantizar impermeabilidad, flexibilidad máxima y gran sensibilidad.

- En relación con el uso de los guantes, se han de adoptar las siguientes precauciones generales:
  - Se emplean guantes de un solo uso que deben cambiarse tras el contacto con cada paciente, cuando se cambie de actividad o cuando ocurra una salpicadura, rotura o perforación.
  - Con las manos enguantadas no hay que tocarse los ojos, la nariz, las mucosas y la piel.
  - No abandonar el lugar de trabajo con los guantes puestos.
  - Lavarse las manos después de quitarse los guantes.

## **USO DE MASCARILLA/ CAMBIO DE MASCARILLA**

- Frente a los riesgos derivados de salpicaduras de agua contaminada, de sangre u otros fluidos corporales a las mucosas oral o nasal, podría considerarse suficiente el empleo de mascarillas quirúrgicas.
- Las mascarillas se utilizarán cuando sea posible la producción de salpicaduras de sangre o fluidos corporales a las mucosas orales o nasales, o cuando existan otras razones médicas como el contacto con pacientes tuberculosos, es decir, obligatorias en Odontología. Deben cambiarse entre paciente y paciente o cuando haya evidencias de estar humedecidas por fluidos orales.

## **USO DE ROPA DE TRABAJO**

- En tareas sanitarias comunes, las batas y uniformes utilizados se les considera como ropa de trabajo corriente siempre que no estén específicamente destinados a proteger la salud y la integridad física del trabajador. Se recomienda su uso.

## **MANIPULACIÓN, TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO DE RESIDUOS**

- Siempre debe evitarse el contacto directo con los residuos.
- Todos los residuos deberán considerarse peligrosos, asumiendo el máximo nivel de protección en caso de desconocer sus propiedades y características.
- Cuando sea posible, se utilizará material que pueda ser descontaminado con facilidad sin generar riesgos adicionales al medio ambiente. En caso contrario, se empleará material de un solo uso que pueda ser eliminado por un procedimiento estándar después del contacto con el producto.
- Nunca se ha manipular residuos en solitario.
- Para los residuos líquidos, no se emplearán envases mayores de 30 litros para facilitar su manipulación y evitar riesgos innecesarios.
- Siempre que sea posible, los envases se depositarán en el suelo para prevenir la caída a distinto nivel. No se almacenarán residuos a más de 170 cm de altura.
- Los envases en uso no se dejarán en zonas de paso o lugares que puedan dar lugar a tropiezos.

## **UTILIZACIÓN DE INSTRUMENTAL**

- Tomar precauciones en la utilización de material cortante y agujas durante y después de su utilización, así como en los procedimientos de limpieza y de eliminación.
- La limpieza de las puntas después de la toma de muestra debe realizarse con un cuidado extremo. Deben llevarse guantes. Los papeles absorbentes empleados para tal efecto deben ser eliminados con frecuencia para evitar se empapen de sangre o suero. Es recomendable utilizar paños que son impermeables por un lado para evitar que contaminen los guantes.
- Cualquier parte de un instrumento que haya estado en contacto con sangre, fluidos biológicos, tejidos o cultivos, debe considerarse contaminada.
- La parte exterior del instrumento en la zona del muestreo, el recipiente en el que la muestra se haya transferido y el del residuo del líquido efluente, deben considerarse contaminados, incluso aunque no exista evidencia visible, al igual que cualquier área donde pudiera haber ocurrido un derrame de una muestra.
- Siempre que sea posible, antes de realizar cualquier mantenimiento o reparación, la zona en que se va a trabajar debería ser descontaminada.

## **REENCAPUCHADO:**

- En las actividades sanitarias, el riesgo de adquirir una enfermedad infecciosa está directamente ligado con la exposición a sangre y provocado principalmente por cortes o pinchazos accidentales, generalmente producidos por un accidente. El personal cuyo trabajo implique un riesgo biológico debe tener especial cuidado en evitar todo tipo de heridas. Los pinchazos accidentales constituyen un importante problema de salud laboral por su relativa alta frecuencia (son el accidente con riesgo biológico más corriente) y por las consecuencias que pueden comportar desde el punto de vista de contagio.
- Se deberán manejar con extremo cuidado las agujas y los instrumentos cortantes, durante y tras su utilización, al limpiarlos y al eliminarlos.
- Las agujas una vez usadas no deben ser reencapuchadas ni sometidas a ninguna manipulación y se colocarán en envases resistentes a la punción que deben existir en las zonas donde los instrumentos se utilizan.

- Si se requieren múltiples inyecciones y varias veces para la inyección del anestésico local en el mismo paciente, el reencapuchado se harcon una sola mano o mediante la utilización de una técnica correcta sería lo recomendable.
- Nunca se llenarán los envases totalmente para que no sobresalgan los objetos de los contenedores puesto que las agujas que sobresalen de los contenedores constituyen un riesgo importante para las personas que lo manejan.
- Es conveniente que el mismo trabajador que utilice el instrumento sea quien se deshaga de él. No se deben abandonar los objetos de riesgo sobre superficies, en la ropa que ha de ir a la lavandería, ni en las bolsas de plástico que vayan a ir en los cubos de basura, ya que supone un riesgo para otros trabajadores.
- Los cortes y heridas en zonas expuestas deben cubrirse con apósitos impermeables, tipo tiritas, antes de iniciar la actividad laboral. Las lesiones cutáneas de manos se cubrirán con guantes. Se retirarán anillos y joyas.



Puesto de trabajo	<b>COCINER@S/AYUDANTES</b>	Fecha Evaluación	Inicial	X
Sección / Centro	COCINA	01/02/2015	Periódica	

N°	TIPO DE RIESGO	Probabilidad			Consecuencias			Valoración del riesgo				
		B	M	A	LD	D	ED	TR	TO	MO	IM	IN
010	Caída de personas a distinto nivel	X				X			X			
020	Caída de personas al mismo nivel		X		X				X			
040	Caída de objetos en manipulación	X			X			X				
070	Choques contra objetos inmóviles	X			X			X				
090	Golpes/Cortes por objetos o herramientas	X				X			X			
130	Sobreesfuerzos		X			X				X		
150	Contactos térmicos	X			X			X				
161	Contactos eléctricos directos	X				X			X			
162	Contactos eléctricos indirectos	X				X			X			
170	Exp. a sustancias nocivas/tóxicas	X			X			X				
200	Explosiones	X				X			X			
211	Incendios:											
212												
213		X				X			X			
214												
250	Accidente "in itinere"	X				X			X			
260	Botiquín	X			X			X				
320	Exp. contaminantes biológicos	X			X			X				
410	Fatiga Física: Posición		X			X				X		
570	Carga mental		X		X				X			

Riesgo:		Valoración:
010	CAIDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Alcances indebidos de lugares elevados.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Para el alcance de lugares altos nunca se utilizarán elementos inestables tales como sillas o cajas, ni mobiliario (subirse a la barra, a una mesa, etc.). Se utilizarán medios seguros como escaleras de mano (simples o de tijera) o taburetes adecuados para tal uso.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Utilización de escaleras manuales (simples y de tijera).

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Solo se permitirá el uso de escaleras manuales dotadas de zapatas de apoyo antideslizantes.
- Solo se permitirá el uso de escaleras de tijera dotadas de un dispositivo que impida la apertura accidental durante su utilización (tensor intermedio, topes de seguridad superiores,...).
- Comprobar periódicamente el correcto estado de las escaleras manuales, atendiendo al estado de todos los elementos cuyo mal estado pudiera comprometer su seguridad de utilización. En caso de observarse desperfectos (ausencia o mal estado de zapatas de apoyo, mal estado de los dispositivos antiapertura, peldaños flojos, golpes, etc...) se pondrán fuera de servicio hasta su reparación, si ésta es posible, por parte de personal cualificado, y advirtiendo de tal hecho mediante la colocación de un cartel con la leyenda “FUERA DE SERVICIO”.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones periódicas anteriormente descritas.
- Durante la utilización de las escaleras manuales deberán seguirse las siguientes normas:
  - Realizar el apoyo inferior sobre pavimento horizontal, Las escaleras de tijera se usarán en posición de máxima apertura y sobre sus cuatro apoyos. Una escalera de tijera nunca debe utilizarse sobre dos apoyos como si se tratase de una simple.
  - Evitar colocar la escalera al lado de puertas u otros elementos móviles que pudieran golpear la misma al abrirse.
  - Evitar el paso de personas por debajo de la escalera.
  - Asegurarse que tanto los peldaños como las suelas del calzado se encuentran libres de sustancias resbaladizas. Limpiar cualquier mancha sobre los peldaños o en las suelas.
  - El ascenso, descenso, y trabajo a través de estas escaleras se realizará de frente, es decir, de cara a los peldaños y agarrándose a los mismos. Nunca situarse a caballo ni pasar de un lado a otro por la parte superior en escaleras de tijera, ni subir más arriba del antepenúltimo peldaño.
  - No subir a brazo pesos que comprometan la seguridad o que necesiten de la utilización de las dos manos. Siempre debe quedar una mano libre que agarrarse a los peldaños.
  - Prohibido el uso simultáneo por más de un trabajador.

Riesgo:		Valoración:
020	CAIDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Condiciones generales de orden y limpieza.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Controlar el mantenimiento de las actuales condiciones de orden y limpieza observadas, retirando de zonas de paso todo aquello innecesario o que no se esté utilizando.
- Utilizar calzado cómodo y adecuado, con suela antideslizante, que no esté abierto por detrás o mal sujeto al pie. Sujetará firmemente el talón y no será totalmente plano ni con tacones mayores de 5 cm. De altura.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Suelos mojados o resbaladizos.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Eliminar inmediatamente cualquier vertido o derrame que se produzca.
- Cuando los suelos se encuentren fregados, deberá esperarse a que sequen para pisar por ellos. Evitar mojar más áreas de las necesarias. Señalizar la existencia de suelos mojados.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Desniveles de acceso a barra y cocina.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Calzado cerrado por delante y detrás.
- Recomendado señalar la existencia de dichos escalones.

Riesgo:		Valoración:
040	CAIDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	TRIVIAL

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Caída de los útiles de cocina, como pueden ser cazos, ollas, etc. Que al caer sobre las piernas o los pies de los trabajadores puedan dar lugar a pequeñas contusiones.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Actuar con precaución.
- Agarrar firmemente los objetos que se manipulen.
- Si no se puede manipular un objeto con seguridad, hacerlo entre dos o más personas.
- Manejar adecuadamente las cargas. La manipulación manual de cargas puede presentar un riesgo dorso lumbar, por lo que se atenderá a las recomendaciones recogidas en la presente Evaluación en su punto de sobreesfuerzos.
- Coger firmemente las cargas y objetos; cuando sean de forma irregular, cogerlas de aquel modo que nos ofrezca mayor seguridad, utilizando ambas manos y solicitando ayuda si es preciso.
- En el caso de cajas de botellas, cogerlas con ambas manos por las asas destinadas a tal fin.
- Prestar especial precaución en la manipulación de objetos con líquidos o elementos calientes (sartenes, ollas,...). Utilizar elementos adecuados para su transporte (pinzas, bandejas, ...)

Riesgo:		Valoración:
070	CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES	TRIVIAL

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Zonas de paso estrechas y espacios limitados por la distribución del mobiliario y los equipos de trabajo.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Se tendrá en cuenta la existencia de mobiliario con el fin de evitar estos choques.
- Nunca se dejarán cajones o puertas abiertas cuando no se estén utilizando.
- Realizar una distribución racional y ergonómica tanto de los equipos de trabajo como del mobiliario, de forma que no se invadan ni accesos ni zonas de paso.

Riesgo:		Valoración:
090	GOLPES/CORTES POR OBJETOS/HERRAMIENTAS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Utilización de útiles y herramientas cortantes: cuchillos, machetes, tijeras,...

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Todas las herramientas serán de calidad y estarán en óptimas condiciones de uso: no presentarán mangos flojos, rajados, o con sustancias resbaladizas. En caso de desperfectos no se realizarán reparaciones provisionales.
- Los cuchillos y demás útiles cortantes estarán perfectamente afilados, para que se puedan realizar los cortes con facilidad sin necesidad de forcejeos que podrían ocasionar movimientos incontrolados.
- Los cuchillos deben disponer de mangos antideslizantes y ergonómicos, con tope de seguridad que impida que la mano resbale hacia la parte cortante de los mismos.
- Las tareas de corte y troceado manual se realizarán en tablas de corte que no sean de madera, las cuales estarán fijas evitando que se muevan. Nunca realizar estas tareas sobre la mano contraria al cuchillo.
- Utilizar el cuchillo de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo. Al desplazarse con un cuchillo en las manos, éste se orientará hacia abajo y con el filo hacia al interior o con su funda puesta, si dispone de ella.
- El almacenamiento de cuchillos y herramientas manuales cuando no se estén utilizando se realizará en los lugares previstos (barras magnéticas, soportes, estribos, depósitos en cajones,...). Nunca se dejarán encima de las mesas, ni ocultos bajo trapos o papeles, ni sumergidos en los fregaderos. Verificarlo periódicamente.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Manipulación de objetos que pueden romperse dando lugar a aristas cortantes (cristal, loza, cerámica,...).

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- No se manipularán copas, vasos o platos en mal estado que tengan aristas cortantes; deberán de retirarse.
- En caso de rotura, se recogerán de inmediato los trozos con un recogedor, NUNCA con las manos. Los materiales rotos deben desecharse envueltos con alguna protección (papeles, cartón, etc.) para evitar que otras personas puedan cortarse. No presionar con las manos las bolsas de desperdicios.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Equipos de trabajo.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Todas las máquinas y equipos de trabajo dispondrán de marcado CE, declaración de conformidad y manual de instrucciones en castellano a disposición de los trabajadores. Archivar toda la documentación técnica de estos equipos y establecer procedimiento de acceso a la misma por parte de los trabajadores.
- Nunca alterar o anular los resguardos fijos o móviles ni otros sistemas de seguridad de los equipos de trabajo.
- Antes de proceder a la limpieza de los equipos de trabajo será obligatorio desconectarlos de su fuente de alimentación (nunca fiarse de que el interruptor se encuentre en posición de apagado).

➤ FACTOR DE RIESGO:

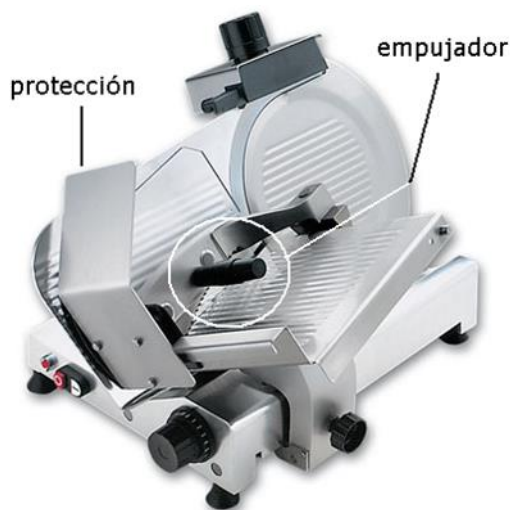
- Cortadora eléctrica de fiambres y embutidos.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Leer atentamente y seguir las instrucciones de uso dadas por el fabricante de la máquina cortadora eléctrica de fiambres y embutidos (según el RD 1215/97, toda máquina dispondrá de manual de uso en castellano a disposición de los trabajadores, además del marcado CE o certificado de conformidad).
- Utilizar siempre el empujador para evitar el contacto de la mano con el disco de corte.



- Las piezas a cortar no se deben apurar excesivamente hasta el final, ya que en estas situaciones no se puede utilizar el empujador y se utilizaría la mano.
- Verificar periódicamente que el empujador está siempre colocado y que es utilizado correctamente por todos los trabajadores que utilizan este equipo.
- Verificar periódicamente que la protección del carro se encuentra en perfecto estado, reparándola inmediatamente en caso de rotura.
- La máquina deberá mantenerse en óptimas condiciones de limpieza y mantenimiento; el disco de corte se mantendrá perfectamente afilado.
- Prestar especial atención en el momento de su limpieza: deberá desconectarse de la red eléctrica (no fiarse de que el interruptor se encuentre en posición de apagado), y se evitará pasar las manos por el filo del disco de corte. Es una buena medida la utilización de guantes de protección de malla para la limpieza del disco.



Riesgo:		Valoración:
130/ 410	FATIGA FÍSICA: POSICIÓN Y CARGA FÍSICA	MODERADO

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Manipulación manual de cargas.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Transportar siempre que sea posible los sacos a través de los ascensores.
- Formar e informar a los trabajadores de las medidas a adoptar en la manipulación manual de cargas, de acuerdo a lo recogido en la documentación complementaria del presente documento. La Empresa registrará por escrito la formación impartida y la información entregada.
- Se evitará tanto manipular manualmente cargas excesivas (más de 25Kg. Los hombres y 15Kg. Las mujeres) como hacerlo en condiciones ergonómicas desfavorables (lejos del cuerpo, con mal agarre, por encima de los hombros).
- Siempre que sea posible, utilizar medios mecánicos en lugar de realizar la manipulación manualmente.
- Utilización de guantes de seguridad frente a riesgos mecánicos que mejoren el agarre.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Trabajar continuamente de pie.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Evitar permanecer mucho tiempo de pie en una misma posición. Hay que favorecer la alternancia de posturas y los descansos. Conviene apoyar una pierna en una banqueta o similar (alternar las dos piernas) para mantener la espalda más descansada. También conviene realizar suaves estiramientos.
- Se recomienda el uso de vestuario que no impida la circulación, calzado cómodo sin tacón o con tacón bajo, que sujete bien el pie y con suela antideslizante.

- Debe evitarse los movimientos bruscos e inclinar excesivamente la columna.



Riesgo:		Valoración:
150	CONTACTOS TÉRMICOS	TRIVIAL

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Están manejando constantemente sólidos y líquidos a altas temperaturas, lo que hace que se produzcan contactos térmicos. Por otro lado, se tendrá en cuenta que las instalaciones tales como; horno, fogones, plancha, freidora, recipientes de cocina, baño maría, etc. Suponen un riesgo importante de quemaduras.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Para evitar los contactos térmicos han de seguirse una serie de normas:
  - Orientar los mangos de los recipientes hacia el interior de los fogones.
  - Efectuar el cambio de aceite de la freidora y sartenes en frío.
  - Utilizar siempre los utensilios adecuados para el transporte de objetos calientes, como los coge cazuelas, manoplas o trapos.
  - Tapar la freidora y las sartenes mientras se fríe, para evitar salpicaduras.
  - No freír alimentos mojados para evitar proyecciones de aceite caliente
  - El vaciado de la rejilla de la freidora, se realizará hacia el operario y no hacia fuera para evitar que la rejilla caliente contacte con el brazo o el cuerpo.
- Los cocineros tendrán a su disposición equipos de protección individual (manoplas, delantales, etc.) para que la manipulación de elementos con superficies calientes no suponga riesgo de contacto térmico.
- Las áreas por donde deben desplazarse los trabajadores para realizar su actividad deben mantenerse limpias y libres de obstáculos para evitar que se produzcan caídas y accidentalmente se apoyen en los fogones o las planchas de la cocina.

Riesgo:		Valoración:
161	CONTACTOS ELECTRICOS DIRECTOS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Cuadros eléctricos.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los cuadros eléctricos deberán señalizarse en su exterior con la correspondiente señal de riesgo eléctrico en forma de panel.
- Los cuadros eléctricos no presentarán partes activas accesibles y permanecerán cerrados con llave (en poder de un responsable) para evitar el acceso a personas no autorizadas.
- La manipulación de los mismos tendrá lugar por trabajadores cualificados y autorizados por La Empresa.



➤ FACTOR DE RIESGO:

- Condiciones generales de utilización y mantenimiento de la instalación, componentes y equipos eléctricos.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- No manipular las instalaciones eléctricas por parte de trabajadores que no estén cualificados ni autorizados.
- Revisar periódicamente el estado de clavijas, tomas de corriente y cables flexibles de alimentación de los equipos de trabajo. En caso de encontrarse defectos o anomalías (defectos de aislamiento, clavijas y tomas de enchufe rotas dejando al descubierto partes activas, empalmes desprotegidos,...), no se realizarán reparaciones provisionales y se avisará a un servicio técnico autorizado.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones periódicas anteriormente descritas.

- En caso de avería, mal funcionamiento u olor extraño de un equipo o aparato eléctrico, desconectar de la red eléctrica, comunicar los daños, poner fuera de servicio el equipo, y reparar por personal técnico cualificado. Nunca intentar repararlo uno mismo.
- Para desconectar una clavija de una toma de corriente nunca se debe hacer tirando del cable de alimentación, sino que debe hacerse tirando de la clavija con una mano y con la otra sujetando la toma de enchufe, con el fin de evitar desgarrar los cables que hagan accesibles los hilos conductores.
- Nunca se deben conectar los equipos de trabajo a aquellas tomas de corriente que presenten defectos o no sean adecuadas.
- El tendido de los cables de alimentación y alargadores se realizará de tal forma que se evite atravesar zonas de paso o zonas en las que estén expuestos a agresiones que puedan dañar su aislamiento.
- No se manipularán los elementos eléctricos con las manos o los pies mojados. Tener cuidado de no derramar ningún tipo de líquido sobre los enchufes.

Riesgo:		Valoración:
162	CONTACTOS ELECTRICOS INDIRECTOS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Mantenimiento de los sistemas de protección eléctrica.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Comprobar que los sistemas de protección eléctrica (interruptores diferenciales y toma de tierra) cubren todos los circuitos eléctricos, y que existe continuidad de la puesta a tierra para todos los equipos e instalaciones.
- Revisar la instalación eléctrica con una periodicidad quinquenal por parte de un organismo de control autorizado que emitirá el correspondiente certificado de inspección, de acuerdo al Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión y sus Instrucciones Técnicas Complementarias.
- Comprobar y medir el valor de la resistencia de puesta a tierra anualmente por personal técnicamente competente en la época del año en la que el terreno esté más seco, de acuerdo a lo establecido en la Instrucción Técnica Complementaria N° 18 del Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión. Se repararán inmediatamente los defectos encontrados.
- Comprobar el correcto funcionamiento de todos los interruptores diferenciales, presionando periódicamente (una vez al mes) sus correspondientes pulsadores de prueba y verificando que se produce el corte de corriente a la instalación que protegen.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones periódicas anteriormente descritas.
- Terminantemente prohibido puentear los interruptores diferenciales. Si se disparan frecuentemente deberán ser inspeccionados por personal autorizado, que realizará una investigación apropiada para encontrar el defecto.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Contactos con partes de equipos que habitualmente no están en tensión, pero que, a causa de un defecto en el equipo se encuentran con una cierta tensión.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Antes de limpiar o efectuar manipulaciones básicas (cambio de útil de trabajo) sobre cualquier equipo o aparato eléctrico, deberá desconectarse el enchufe. Nunca debe manipularse un aparato mientras este se encuentra conectado a la red eléctrica (nunca hay que fiarse de que el interruptor se encuentre en posición de apagado).
- En cuanto un trabajador detecte una derivación producida por algún equipo o aparato eléctrico (ligero calambre), deberá informarse al superior inmediato.
- Los equipos y aparatos eléctricos deberán conectarse a tomas de enchufe con puesta a tierra. No utilizar adaptadores ni “ladrones” para enchufar estos equipos a tomas simples. Se utilizarán regletas normalizadas.



Riesgo:		Valoración:
170	EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS O TÓXICAS	TRIVIAL

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Manipulación de productos de limpieza (desengrasantes, lejías, lavavajillas,...)

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Solicitar al distribuidor o fabricante la FICHA DE DATOS DE SEGURIDAD de todos y cada uno de los productos.
- Todo el personal que utilice estos productos debe conocer en profundidad sus correspondientes fichas de datos de seguridad. De este modo cada trabajador dispondrá de una copia correspondiente a cada uno de los productos que utilice o, en su defecto, la Empresa mantendrá un archivo de las fichas de todos los productos de forma que estén accesibles para su consulta por parte de los trabajadores.
- La Empresa registrará por escrito la entrega a los trabajadores de las fichas de datos de seguridad de cada producto que manipule y/o utilice.
- Como norma general estos productos deben mantenerse en sus envases originales. Cuando sea necesario efectuar trasvases, por ejemplo a envases más manejables, se deberá:
  - Utilizar envases que no conduzcan a confusión; nunca utilizar los que hayan contenido alimentos o bebidas.
  - Los nuevos envases deberán ser adecuados, totalmente cerrados y resistentes a golpes de tal manera que se minimice el riesgo de vertidos o derrames.
  - Los nuevos envases se etiquetarán convenientemente de acuerdo a la etiqueta original (nombre del producto y recomendaciones de seguridad).
  - Los envases originales, una vez vacíos, nunca se reutilizarán para otros productos.
- Los productos deberán almacenarse en lugares apropiados, ventilados, alejados de los alimentos, con los envases cerrados, y con sus etiquetas en perfecto estado.
- Los productos se prepararán de acuerdo a las instrucciones dadas por el fabricante. Nunca se realizarán mezclas de estos productos para potenciar sus efectos, ya que pueden dar lugar al desprendimiento de gases nocivos (por ejemplo lejía con amoníaco, desprende bióxido de cloro)

- Se utilizarán equipos de protección individual adecuados. La Empresa registrará por escrito la entrega de los equipos a los trabajadores:
  - Guantes de protección frente a riesgos químicos (pvc, nitrilo, látex, neopreno).
  - Gafas panorámicas con montura integral de protección frente a posibles salpicaduras.
- Se realizará la limpieza en locales bien ventilados.

Riesgo:		Valoración:
200	EXPLOSIONES	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Instalación de gas

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Se llevarán a cabo por parte de empresas especializadas y acreditadas las inspecciones periódicas establecidas en el correspondiente Reglamento de Instalaciones de Gas, las cuales emitirán el correspondiente certificado de inspección. La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones periódicas anteriormente descritas.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Fogones de gas.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Se debe cerrar la llave del paso al finalizar la utilización del gas y siempre por la noche.
- Se deben vigilar los recipientes con líquidos sobre el fuego que, al hervir, rebosen y apaguen la llama. También se evitarán las corrientes de aire sobre la llama que puedan apagarla.
- Se debe asegurar que las rejillas de ventilación no se encuentran obstruidas o tapadas.
- Si se percibe olor a gas no deben accionarse interruptores eléctricos ni encenderse cerillas o mecheros: la chispa provocaría una gran explosión. Se deberá eliminar el escape cortándose el suministro, se ventilará la cocina lo mejor posible y se avisará a la compañía del gas.

Riesgo:		Valoración:
211	INCENDIOS. FACTORES DE INICIO	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Existencia de materiales combustibles y focos de ignición (electricidad).

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- No se aproximarán nunca a los radiadores de calefacción ni a los enchufes las materias, productos o residuos fácilmente inflamables tales como papeles, cartones,...
- Asegurarse de desconectar los aparatos eléctricos al terminar la jornada de trabajo o durante largos períodos en los que no vayan a ser utilizados.
- Queda prohibido el uso de ladrones en lugar de las regletas apropiadas, debido al riesgo de producirse un cortocircuito como consecuencia de una sobrecarga.
- Revisar inmediatamente cualquier equipo o máquina que tenga un olor peculiar o en los que se perciba un sobrecalentamiento, así como elementos eléctricos a temperatura elevada.

Riesgo:		Valoración:
213	INCENDIOS. MEDIOS DE LUCHA	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Mantenimiento periódico de los medios de lucha contra incendios.


❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los medios de lucha contra incendios deberán de revisarse y su agente extintor renovarse de acuerdo a la periodicidad descrita en la documentación complementaria del presente documento.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones periódicas descritas.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Condiciones generales de los medios de lucha contra incendios.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los extintores portátiles y demás medios de lucha contra incendios deberán permanecer señalizados. La señal será fotoluminiscente si no se encuentra próxima a una luminaria de emergencia que asegure su visibilidad en caso de fallo del suministro eléctrico. 
- De acuerdo al Código Técnico de Edificación, deberán existir extintores suficientes para que desde cualquier origen de evacuación hasta el extintor más cercano no existan más de 15 metros de recorrido real, comenzando la colocación de extintores en lugares próximos a las salidas. Los extintores serán adecuados al tipo de fuego esperable.
- Los extintores permanecerán siempre accesibles, sin ningún objeto que los oculte u obstaculice, próximos a las salidas de los locales, y colgados de forma que la parte superior de los mismos no supere 1,70 metros de altura. Para evitar que entorpezcan el paso en pasillos y escaleras, se recomienda su colocación en ángulos muertos.
- Avisar al responsable mantenedor en caso de observarse alguna anomalía en su estado.

- En caso de utilizar un extintor, se deberá de comunicar al responsable mantenedor para que proceda a su recarga.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Desconocimiento de uso de los extintores portátiles.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los trabajadores conocerán el modo de empleo de los extintores portátiles (ANEXO I).
- La Empresa registrará por escrito la formación impartida.

Riesgo:		Valoración:
214	INCENDIOS. EVACUACION	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Señalización de salidas y vías de evacuación.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- De acuerdo al Real Decreto 486/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, para todo aquel origen de evacuación desde el que no es posible divisar la salida del centro de trabajo se deberá señalizar el recorrido de evacuación. Del mismo modo, toda puerta que deba ser atravesada durante una evacuación contará con una señal con la leyenda “SALIDA”.
- Las señales serán conformes al Real Decreto 485/1997 sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo:



- La señalización de evacuación debe ser visible en todo momento, por lo que ante un fallo del alumbrado normal las señales dispondrán de fuentes luminosas incorporadas o serán fotoluminiscentes.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Vías de evacuación.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia deberán permanecer expeditas y libres de obstáculos, de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.
- Deberá designarse a un trabajador que vele por su cumplimiento.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Alumbrado de emergencia.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Realizar un adecuado mantenimiento del alumbrado de emergencia (sustitución en las luminarias de emergencia de aquellos pilotos que se encuentren fundidos), comprobando que se garantiza su operatividad en todo momento.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones descritas.



Riesgo:		Valoración:
250	ACCIDENTES IN ITINERE	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Durante los desplazamientos del domicilio al centro de trabajo y viceversa, tanto en vehículo particular como transporte público o como peatón.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Informar a los trabajadores de las medidas preventivas a adoptar con el fin de minimizar el riesgo de accidentes in itinere (Ver punto 4.4).

Riesgo:		Valoración:
260	OTROS: PRIMEROS AUXILIOS	TRIVIAL

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Botiquín de primeros auxilios.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- De acuerdo a lo indicado en el artículo 10 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, en su Anexo VI:
  - El material de primeros auxilios se revisará periódicamente y se irá reponiendo tan pronto caduque o sea utilizado.
  - El material y locales de primeros auxilios deberán estar claramente señalizados. La señal, de acuerdo al Real Decreto 485/1997 sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo, deberá ser visible en todo momento, por lo que dispondrá de fuente luminosa incorporada o será fotoluminiscente.
- En un lugar bien visible junto al botiquín existirá una hoja informativa con las direcciones y teléfonos de los servicios asistenciales más cercanos (ambulancias, bomberos, policía,...)



Riesgo:		Valoración:
320	EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	TRIVIAL

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Por contacto directo a través de heridas, rasguños, etc., se puede estar expuesto al riesgo de infecciones alimentarias producidas por gérmenes patógenos (salmoneras, gastroenteritis, estafilococos, botulismo, diarreas,...) presentes en alimentos y desperdicios.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- La higiene personal es imprescindible y, en especial, la higiene de las manos. Por tanto, se mantendrán siempre las manos limpias, lavándolas con frecuencia y cuidando las uñas de forma que estén cortas y limpias.
- Prohibido comer, fumar o realizar prácticas no higiénicas.
- Cuando tenga cortes o algún otro tipo de lesión en las manos, protéjalas con tiritas o con guantes cuando la lesión sea extensa, con el fin de que no entre en contacto con los alimentos.
- Es imprescindible mantener una correcta higiene alimentaria de los productos que se manipulen.
- Utilizar guantes de protección para manipular desperdicios; nunca manipular alimentos con los mismos guantes.
- Todos aquellos trabajadores que manipulen alimentos deben poseer formación adecuada en higiene alimentaria. La Empresa registrará por escrito la formación en higiene alimentaria, impartida por empresa formadora acreditada.

Riesgo:		Valoración:
570	CARGA MENTAL	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Por posibles condicionantes de tiempo

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

▪ Organización del trabajo:

- Planificar los diferentes trabajos de la jornada teniendo en cuenta una parte para imprevistos.

- Prever las pausas:

- Las pausas deberían realizarse espontáneamente a lo largo de la jornada laboral, en el momento en que se percibe su necesidad
- Establezca pausas cortas y frecuentes. Es recomendable realizar pausas de entre diez y quince minutos para cada hora y media o dos horas de trabajo.

Puesto de trabajo	<b>TAREAS DE LIMPIEZA</b>	Fecha Evaluación	Inicial	X
Sección / Centro	TODAS	01/02/2015	Periódica	

N°	TIPO DE RIESGO	Probabilidad			Consecuencias			Valoración del riesgo				
		B	M	A	LD	D	ED	TR	TO	MO	IM	IN
010	Caída de personas a distinto nivel	X				X			X			
020	Caída de personas al mismo nivel		X		X				X			
070	Choques contra objetos inmóviles	X			X			X				
090	Golpes /Cortes por objetos o herramientas	X				X			X			
130	Sobreesfuerzos		X			X				X		
161	Contactos eléctricos directos	X				X			X			
162	Contactos eléctricos indirectos	X				X			X			
170	Exposición a sustancias nocivas o tóxicas		X		X				X			
211	Incendios: Factores De Inicio	X				X			X			
250	Accidente "in itinere"	X				X			X			
260	Botiquín	X			X			X				
410	Fatiga Física: Posición		X			X				X		
570	Carga Mental	X			X			X				

Riesgo:		Valoración:
010	CAIDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Alcances indebidos de lugares elevados.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Para el alcance de lugares altos nunca se utilizarán elementos inestables tales como sillas o cajas, ni mobiliario (subirse a la barra, a una mesa, etc.). Se utilizarán medios seguros como escaleras de mano (simples o de tijera) o taburetes adecuados para tal uso.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Uso de escaleras manuales

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Solo se permitirá el uso de escaleras manuales dotadas de zapatas de apoyo antideslizantes.
- Solo se permitirá el uso de escaleras de tijera dotadas de un dispositivo que impida la apertura accidental durante su utilización (tensor intermedio, topes de seguridad superiores,...).
- Comprobar periódicamente el correcto estado de las escaleras manuales, atendiendo al estado de todos los elementos cuyo mal estado pudiera comprometer su seguridad de utilización. En caso de observarse desperfectos (ausencia o mal estado de zapatas de apoyo, mal estado de los dispositivos antiapertura, peldaños flojos, golpes, etc...) se pondrán fuera de servicio hasta su reparación, si ésta es posible, por parte de personal cualificado, y advirtiendo de tal hecho mediante la colocación de un cartel con la leyenda “FUERA DE SERVICIO”.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones periódicas anteriormente descritas.
- Durante la utilización de las escaleras manuales deberán seguirse las siguientes normas:
  - Realizar el apoyo inferior sobre pavimento horizontal, Las escaleras de tijera se usarán en posición de máxima apertura y sobre sus cuatro apoyos. Una escalera de tijera nunca debe utilizarse sobre dos apoyos como si se tratase de una simple.
  - Evitar colocar la escalera al lado de puertas u otros elementos móviles que pudieran golpear la misma al abrirse.
  - Evitar el paso de personas por debajo de la escalera.
  - Asegurarse que tanto los peldaños como las suelas del calzado se encuentran libres de sustancias resbaladizas. Limpiar cualquier mancha sobre los peldaños o en las suelas.
  - El ascenso, descenso, y trabajo a través de estas escaleras se realizará de frente, es decir, de cara a los peldaños y agarrándose a los mismos. Nunca situarse a caballo ni pasar de un lado a otro por la parte superior en escaleras de tijera, ni subir más arriba del antepenúltimo peldaño.
  - No subir a brazo pesos que comprometan la seguridad o que necesiten de la utilización de las dos manos. Siempre debe quedar una mano libre que agarrarse a los peldaños.
  - Prohibido el uso simultáneo por más de un trabajador.

Riesgo:		Valoración:
020	CAIDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Por obstáculos situados en zonas de paso.
- Torceduras en desplazamientos sobre superficies irregulares.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Conservar despejado y limpio el suelo de las zonas de paso y de trabajo, eliminando cosas que puedan provocar una caída (desperdicios, derrames, objetos innecesarios, herramientas que no se están utilizando ...)
- Mantener los suelos limpios, libres de objetos innecesarios, eliminando restos de agua y humedad después de haber sido limpiados.
- Limpiar los suelos con los productos adecuados.
- Utilizar calzado antideslizante.
- Cuando ya no se necesite utilizar las herramientas y utensilios de limpieza, deberán recogerse y guardarse en su sitio.
- **Vigilancia permanente del cumplimiento de las normas preventivas.**



Riesgo:		Valoración:
070	CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES	TRIVIAL

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Zonas de paso estrechas y espacios limitados por la distribución del mobiliario y los equipos de trabajo.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Se tendrá en cuenta la existencia de mobiliario con el fin de evitar estos choques.
- Nunca se dejarán cajones o puertas abiertas cuando no se estén utilizando.
- Realizar una distribución racional y ergonómica tanto de los equipos de trabajo como del mobiliario, de forma que no se invadan ni accesos ni zonas de paso.

Riesgo:		Valoración:
090	GOLPES/CORTES POR OBJETOS/HERRAMIENTAS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Durante las tareas de limpieza.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Será obligatoria la utilización de los equipos de protección individual facilitados por la empresa: guantes.
- Las herramientas de mano y equipos deberán de mantenerse en buenas condiciones y buen estado de uso, desecharlas cuando ya no sirvan.
- Para las máquinas se seguirá escrupulosamente el mantenimiento recomendado por el fabricante.
- Utilizar la herramienta adecuada para cada trabajo.
- En el manejo de cristales rotos u objetos punzantes, utilice guantes apropiados, envuelva los objetos en papel o cartón y tírelos a un contenedor o papelera.
- No introduzca las manos en las papeleras para vaciar las mismas, vuélque las en la bolsa, carro o contenedor que disponga.

**HERRAMIENTAS MANUALES:**

- Seleccionar herramientas de buena calidad.
- Las herramientas manuales tendrán que mantenerse en buen estado de conservación y limpieza, eliminando inmediatamente cualquier mancha de grasa, aceite o pintura que puedan impedir cogerlas de una forma segura y adecuada para la tarea que se pretenda.
- Deberán ser desechadas cuando no sirvan, quedando prohibido modificar su estructura personalmente cuando el arreglo pueda dar problemas de seguridad en su uso. Prohibidas las reparaciones provisionales.

- Se deben almacenar en un lugar fijo y adecuado con el fin de evitar que se produzca el consiguiente deterioro de las herramientas. Transportarlas de forma segura.
- Las herramientas cortantes deberán guardarse siempre en su funda, siempre que la tengan, en el momento en que no se estén utilizando, o en su defecto en cajas portaherramientas alejadas de los lugares donde es posible entrar en contacto con ellas.
- Las herramientas cortantes se mantendrán perfectamente afiladas, con lo que reduciremos el esfuerzo necesario para utilizarlas y evitaremos movimientos incontrolados.
- Utilizar la herramienta adecuada al trabajo a realizar, y utilizarla de forma adecuada en cuanto a la seguridad de manejo. Si es necesario, elaborar unos procedimientos de trabajo apropiados y seguirlos. No se utilizarán para funciones diferentes a las que están destinadas.

Riesgo:		Valoración:
130	SOBRESFUERZOS Y POSTURAS FORZADAS	MODERADO

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Por desplazarse, girarse, torcer el cuerpo, flexionarse continuamente, realizar movimientos repetitivos, manejar pesos, etc.
- En la adopción de posturas forzadas al trabajar.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Formar e informar a los trabajadores de las medidas a adoptar en la manipulación manual de cargas, de acuerdo a lo recogido en el presente documento. La Empresa registrará por escrito la formación impartida y la información entregada.
- Se evitará tanto manipular manualmente cargas excesivas (más de 25Kg. los hombres y 15Kg. las mujeres) como hacerlo en condiciones ergonómicas desfavorables (lejos del cuerpo, con mal agarre, por encima de los hombros).
- Seleccionar los útiles de trabajo (mangos, alargaderas) con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas.
- Prever periodos de descanso cuando el trabajo a realizar suponga mantener una postura forzada durante un periodo de tiempo elevado. Cambiar de postura frecuentemente, de forma que impliquemos otros grupos musculares.
- Evitar en la medida de lo posible trabajar a nivel de suelo, agachado o con la espalda doblada.
- Deben evitarse los movimientos bruscos e inclinar excesivamente la columna.
- No se mantendrá la misma posición durante mucho tiempo y se realizarán movimientos suaves de estiramiento.
- Vigilancia periódica de la salud.

Riesgo:		Valoración:
161	CONTACTOS ELECTRICOS DIRECTOS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Condiciones generales de utilización y mantenimiento de la instalación, componentes y equipos eléctricos.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

**Equipos de trabajo eléctricos:**

- Antes de cada puesta en servicio de un equipo de trabajo eléctrico, compruebe si el cable de conexión y el enchufe de red presentan daños. Si el cable de conexión estuviera deteriorado, debe comunicarse sin demora a un responsable para que un electricista especializado del servicio técnico autorizado lo sustituya.
- El uso de cables de prolongación inadecuados puede resultar peligroso. Para el exterior, utilice sólo cables de prolongación autorizados expresamente para ello y con una sección de cable suficiente:
  - 1 - 10 m: 1,5 mm<sup>2</sup>
  - 10 - 30 m: 2,5 mm<sup>2</sup>
- Debe tenerse cuidado en no dañar ni estropear los cables de conexión y de prolongación por pisarlos, aplastarlos, tirar de ellos, u otras acciones similares. Proteja los cables del calor, el aceite y los bordes afilados.
- Todas las clavijas de conexión estarán bien sujetas, limpias y no presentarán partes activas accesibles. Los cables, enchufes y aparatos eléctricos estarán en todo momento en perfecto estado.
- La desconexión de un equipo eléctrico se hará tirando por la clavija y no tirando del cable.
- No se sobrecargarán la toma de corriente; deberá evitarse la conexión de varios equipos mediante ladrones a una misma toma, se evitará el uso de “ladrones”.
- La conexión del cable de conexión a red y del cable de prolongación no deben sumergirse en agua.

**Instalaciones eléctricas:**

- No accione interruptores de luz, ni enchufe o desenchufe receptores eléctricos, con las manos mojadas o pisando sobre el suelo mojado.
- No pasar la fregona mojada sobre troteas, bases múltiples o bases de clavijas conexas así como sobre empalmes en conductores eléctricos conectados.
- Todas las partes conductoras de corriente de la zona de trabajo tienen que estar protegidas contra los chorros de agua durante la utilización de agua a presión.
- No utilizar bayetas o paños empapados de agua en la limpieza de equipos eléctricos. Utilizar una bayeta ligeramente húmeda con un producto apropiado. Recabe información de su encargado.
- En caso que se produzca algún deterioro de la instalación eléctrica durante la limpieza del local, no manipule ni realice reparaciones en la misma.
- Evitar salpicaduras de agua u otros líquidos en los aparatos eléctricos; no se verterán líquidos cerca de ellos.
- Evitar limpiar cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica con “sprays” o con líquidos a menos que sea adecuado para tal fin.

Riesgo:		Valoración:
162	CONTACTOS ELECTRICOS INDIRECTOS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Mantenimiento de los sistemas de protección eléctrica.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Comprobar que los sistemas de protección eléctrica (interruptores diferenciales y toma de tierra) cubren todos los circuitos eléctricos, y que existe continuidad de la puesta a tierra para todos los equipos e instalaciones.
- Revisar la instalación eléctrica con una periodicidad quinquenal por parte de un organismo de control autorizado que emitirá el correspondiente certificado de inspección, de acuerdo al Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión y sus Instrucciones Técnicas Complementarias.
- Comprobar y medir el valor de la resistencia de puesta a tierra anualmente por personal técnicamente competente en la época del año en la que el terreno esté más seco, de acuerdo a lo establecido en la Instrucción Técnica Complementaria N° 18 del Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión. Se repararán inmediatamente los defectos encontrados.
- Comprobar el correcto funcionamiento de todos los interruptores diferenciales, presionando periódicamente (una vez al mes) sus correspondientes pulsadores de prueba y verificando que se produce el corte de corriente a la instalación que protegen.
- La Empresa registrará por escrito la realización de las comprobaciones periódicas anteriormente descritas.
- Terminantemente prohibido puentear los interruptores diferenciales. Si se disparan frecuentemente deberán ser inspeccionados por personal autorizado, que realizará una investigación apropiada para encontrar el defecto.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Contactos con partes de equipos que habitualmente no están en tensión, pero que, a causa de un defecto en el equipo se encuentran con una cierta tensión.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Antes de limpiar o efectuar manipulaciones básicas (cambio de útil de trabajo) sobre cualquier equipo o aparato eléctrico, deberá desconectarse el enchufe. Nunca debe manipularse un aparato mientras este se encuentra conectado a la red eléctrica (nunca hay que fiarse de que el interruptor se encuentre en posición de apagado).
- En cuanto un trabajador detecte una derivación producida por algún equipo o aparato eléctrico (ligero calambre), deberá informarse al superior inmediato.
- Los equipos y aparatos eléctricos deberán conectarse a tomas de enchufe con puesta a tierra. No utilizar adaptadores ni “ladrones” para enchufar estos equipos a tomas simples. Se utilizarán regletas normalizadas.



<b>Riesgo:</b>		<b>Valoración:</b>
170	EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS O TÓXICAS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Manipulación de productos de limpieza.
- Intoxicaciones por inhalación o ingesta accidental de productos.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

**Productos:**

- Las **fichas de datos de seguridad** de los productos empleados, así como a los que está expuesto el operario, deberán ser conocidas por éste y estar a su disposición. Se deberán seguir las instrucciones dadas por el fabricante o suministrador en estas fichas de datos. Tales fichas deberán ser suministradas a la empresa por parte del distribuidor o fabricante del producto químico empleado.
- Las etiquetas se mantendrán en buen estado de conservación, evitando que se manchen o se caigan.
- Se utilizarán los productos en sus envases originales. Cuando sea necesario trasvasar, los nuevos envases se etiquetarán convenientemente (nombre del producto y recomendaciones de seguridad). No reutilizar los envases originales para otros productos.
- No deberán mezclarse productos incompatibles que supongan el desprendimiento de gases nocivos como por ejemplo lejía con amoníaco o con aguafuerte (desprendimiento de cloro, que es un gas tóxico).

**Manipulación de productos:**

- Evitar el contacto directo de los productos con la piel, mediante la utilización de **guantes de protección** de neopreno, nitrilo o PVC, según indique la ficha de datos de seguridad del producto, así como ropa de trabajo de manga larga adecuada para tal fin.

- Los guantes deberán estar perfectamente limpios tanto en su interior como en el exterior, preferentemente forrados en su interior para evitar el contacto de la piel con el material del guante pues se pueden producir problemas por falta de transpiración, exceso de sudoración o sensibilización al propio material de los guantes. Deberá existir la certeza, mediante una adecuada y minuciosa observación, de que no existen cortes ni perforaciones en los guantes, en cuyo caso serán desechados.
- Extremar las medidas de higiene personal al finalizar la jornada.
- Se evitará la formación de atmósferas nocivas manteniéndose local en el que se está limpiando con una buena ventilación general (ventanas y puertas abiertas) o extracción adecuada.
- En trabajos con generación de polvo, asegurar una correcta ventilación y/o utilizar medios de extracción del mismo. Cuando no sea posible, se usará protección respiratoria.
- **Vigilancia permanente del cumplimiento de las normas preventivas.**

Riesgo:		Valoración:
211	INCENDIOS. FACTORES DE INICIO	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Por la presencia y utilización de materiales posiblemente inflamables.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Con carácter general se recomienda no dejar material combustible o sustancias inflamables cerca de posibles focos de ignición que puedan propiciar el inicio de un incendio. Tendrá lugar la eliminación inmediata de residuos combustibles.
- Prohibido fumar ante elementos inflamables.
- Advertir de cualquier instalación o equipo que presente un olor extraño, ya que puede tener lugar un cortocircuito.
- EQUIPO DE AGUA A PRESIÓN: No aspirar nunca líquidos que contengan disolventes o ácidos y disolventes sin diluir. Entre estos se encuentran, p. ej., la gasolina, los diluyentes cromáticos o el fuel. La neblina pulverizada es altamente inflamable, explosiva y tóxica. No utilice acetona ni ácidos o disolventes sin diluir, ya que pueden afectar negativamente a los materiales empleados en el aparato.
- **Vigilancia permanente del cumplimiento de las normas preventivas.**

Riesgo:		Valoración:
250	ACCIDENTES IN ITINERE	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Durante los desplazamientos del domicilio al centro de trabajo y viceversa, tanto en vehículo particular como transporte público o como peatón.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Informar a los trabajadores de las medidas preventivas a adoptar con el fin de minimizar el riesgo de accidentes in itinere

Riesgo:		Valoración:
260	OTROS: PRIMEROS AUXILIOS	TRIVIAL

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Botiquín de primeros auxilios.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- De acuerdo a lo indicado en el artículo 10 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, en su Anexo VI:
  - El material de primeros auxilios se revisará periódicamente y se irá reponiendo tan pronto caduque o sea utilizado.
  - El material y locales de primeros auxilios deberán estar claramente señalizados. La señal, de acuerdo al Real Decreto 485/1997 sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo, deberá ser visible en todo momento, por lo que dispondrá de fuente luminosa incorporada o será fotoluminiscente.
- En un lugar bien visible junto al botiquín existirá una hoja informativa con las direcciones y teléfonos de los servicios asistenciales más cercanos (ambulancias, bomberos, policía,...)



Riesgo:		Valoración:
570	CARGA MENTAL	TRIVIAL

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Por posibles condicionantes de tiempo.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

▪ **Organización del trabajo:**

- Planificar los diferentes trabajos de la jornada teniendo en cuenta una parte para imprevistos.
- Prever las pausas:
  - Las pausas deberían realizarse espontáneamente a lo largo de la jornada laboral, en el momento en que se percibe su necesidad
  - Establezca pausas cortas y frecuentes. Es recomendable realizar pausas de entre diez y quince minutos para cada hora y media o dos horas de trabajo.

Puesto de trabajo	<b>FISIOTERAPEUTA</b>	Fecha Evaluación	Inicial	X
Sección / Centro	TODAS	01/02/2015	Periódica	

<b>IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS</b>												
N°	TIPO DE RIESGO	Probabilidad			Consecuencias			Valoración del riesgo				
		B	M	A	LD	D	ED	TR	TO	MO	IM	IN
020	Caída de personas al mismo nivel		X		X				X			
130	Sobreesfuerzos y posturas forzadas	X				X			X			
161	Contactos eléctricos directos	X				X			X			
210	Incendios	X				X			X			
250	Accidentes in itinere	X				X			X			

Riesgo:		Valoración:
020	CAIDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- El desorden y falta de limpieza puede provocar caídas al mismo nivel:
- Tropiezos con objetos presentes en zonas de tránsito.
- Cables atravesando zonas de tránsito.
- Resbalones con sustancias resbaladizas o agua.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los trabajadores serán responsables del mantenimiento de unas adecuadas condiciones de orden y limpieza en el entorno de su puesto de trabajo:
  - Conservar despejado y limpio el suelo de las zonas de paso y de trabajo.
  - Retirar de zonas de paso todo aquello innecesario o que no se esté utilizando.
  - Verificar periódicamente que las zonas de paso y vías de circulación se encuentran libres de obstáculos.
  - Eliminar inmediatamente cualquier vertido o derrame de sustancias resbaladizas que se produzca.
  - Evitar el tendido de cables por zonas de paso. Los cables de lámparas, teléfonos, ordenadores, estufas,... deben llevarse junto a las paredes. Si no es posible, deberán cubrirse.
    - Deberán cerrarse todas las puertas y cajones cuando no se estén utilizando.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Desplazamientos por los lugares de trabajo: escaleras fijas, distracciones, correr, calzado no adecuado.



❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los trabajadores mantendrán la atención necesaria en sus desplazamientos por los lugares de trabajo
- Cuando los suelos estén mojados porque hayan sido fregados, se deberá esperar a que sequen para pisarlos.
- Se evitará correr en el centro de trabajo.
- Utilizar calzado cómodo y adecuado, con suela antideslizante, y que no esté abierto por detrás o mal sujeto al pie.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas al utilizar escaleras fijas para evitar caídas por la misma:
  - No se correrá ni se saltarán escalones.
  - Utilizar los pasamanos; si se manipulan cargas, deberá quedar una mano libre para poder utilizarlo.
  - Si la escalera se encuentra mojada, deberá esperarse a que seque.
  - Si las suelas del calzado están mojadas, se secarán antes de acceder a la escalera.
  - No utilizar escaleras de servicio para las que no está autorizado el paso.

Valoración:		Riesgo:
130	SOBREESFUERZOS Y POSTURAS FORZADAS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Manipulación manual de cargas, principalmente los propios residentes, cuyas características representan un factor de riesgo añadido (resistencia, movimientos incontrolados,...).

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Formación de los trabajadores en las medidas preventivas ante la manipulación manual de cargas.
- Reducir al mínimo la manipulación manual de residentes: utilizar los medios mecánicos de ayuda de los que se dispone (grúas, sillas de ruedas, camas geriátricas, etc.)
- A la hora de trabajar con los medios mecánicos de ayuda, deberán de empujarse evitando los movimientos bruscos.
- En situaciones en las que no es posible la utilización de medios mecánicos de ayuda, se utilizarán las técnicas adecuadas de manipulación solicitando ayuda de compañeros.
- Formación de los trabajadores en técnicas de manipulación de personas impedidas.

Riesgo:	Valoración:
161 CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Durante la utilización de equipos eléctricos (equipos informáticos, lámparas, estufas,...) existe riesgo de contactos eléctricos directos en la siguientes situaciones:
- Durante la conexión/desconexión de los equipos a la red eléctrica.
- Material eléctrico en mal estado (cables pelados, clavijas con elementos en tensión accesibles, elementos con reparaciones provisionales).
- Equipos de trabajo con elementos en tensión accesibles.
- Prácticas no adecuadas (empalmar cable con cinta aislante, conectar cables sin clavija, manejar herramientas eléctricas con manos mojadas o sobre agua, maltrato de elementos eléctricos,...)

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Prohibido manipular instalaciones eléctricas por parte de trabajadores que no estén cualificados ni autorizados. Solo un electricista cualificado y designado puede instalar, modificar, reparar y mantener las instalaciones eléctricas.
- Respetar las normas básicas de utilización de equipos de trabajo eléctricos:
  - Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico se debe revisar su estado y el de sus conexiones, y comprobar que conductores y partes activas se encuentran perfectamente aisladas.
  - Manipular con prudencia las conexiones y clavijas.
  - No abrir protecciones o cubiertas y respetar la señalización de riesgo eléctrico.
  - Las conexiones eléctricas se realizarán mediante enchufes y tomas normalizados, compatibles y que aseguren una buena conexión. Nunca se deben conectar los equipos de trabajo a tomas de corrientes defectuosas o que no permitan la conexión a tierra.
  - Cuando sea necesaria la utilización de alargaderas o bases de enchufe múltiples, asegurarse que pueden soportar la potencia de los equipos conectados a ellas.

- El tendido de los cables de alimentación y alargaderas se realizará de tal forma que se evite atravesar zonas de paso o zonas en las que estén expuestos a agresiones que puedan dañar su aislamiento. En caso de atravesar zonas de paso deberán cubrirse.
- Para desconectar una clavija de una toma de corriente debe hacerse tirando de la clavija con una mano y con la otra sujetando la toma/base de enchufe.
- No manipular equipos o elementos eléctricos mojados, con las manos o los pies mojados.
- En caso de avería, mal funcionamiento u olor extraño de un equipo o aparato eléctrico, desconectar de la red eléctrica, poner fuera de servicio el equipo, y comunicar los daños a un superior responsable. Nunca intentar repararlo uno mismo.
  - En caso de que un trabajador detecte:
    - Defectos o anomalías (defectos de aislamiento, clavijas y tomas de enchufe rotas dejando al descubierto partes activas, empalmes desprotegidos,...), bajo ningún concepto intentará repararlo por sí mismo, Comunicar los daños a un responsable, quien lo advertirá al resto del personal afectado y solicitará la reparación de la anomalía por parte de un técnico capacitado para ello.
    - Avería, mal funcionamiento, aparición de chispas, humos, calentamiento anormal u olor extraño de un equipo o aparato eléctrico, desconectar de la red eléctrica y poner fuera de servicio el equipo. Bajo ningún concepto intentará repararlo por sí mismo y comunicará los daños a un responsable, quien lo advertirá al resto del personal afectado y solicitará la reparación de la anomalía por parte de un técnico capacitado para ello.

Riesgo:		Valoración:
210	INCENDIOS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Prácticas indebidas.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los trabajadores son informados de las siguientes medidas:
  - No se aproximarán nunca a los radiadores de calefacción ni a los enchufes las materias, productos o residuos fácilmente inflamables tales como papeles, cartones, etc.
  - Realizar el almacenamiento provisional de todo tipo de residuos (papel, cartón, etc) en contenedores adecuados y previstos para tal fin.
  - Asegurarse de desconectar los aparatos eléctricos al terminar la jornada de trabajo o durante largos períodos en los que no vayan a ser utilizados.
  - Queda prohibido el uso de ladrones en lugar de bases de enchufes múltiples, debido al riesgo de producirse un cortocircuito como consecuencia de una sobrecarga.
  - No se realizará almacenamiento de materiales en zonas no permitidas.
  - Prohibido fumar en el centro de trabajo.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Medios de lucha contra incendios: ubicación, accesibilidad, utilización.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los trabajadores son informados de las siguientes medidas:
  - Familiarizarse con la ubicación de los medios de lucha contra incendios más próximos a su puesto de trabajo.
  - No cambiar la ubicación de los extintores.
  - No colocar objetos que impidan la visibilidad o el acceso a los medios de lucha contra incendios.
  -

- Comunicar a un superior jerárquico directo tanto cualquier anomalía observada en los medios de lucha contra incendios, como la utilización de un extintor.
- Los trabajadores de este puesto que pertenezcan a equipos de intervención deberán ser formados en la utilización de los extintores portátiles.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Vías de evacuación: ubicación, presencia de obstáculos.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los trabajadores son informados de las siguientes medidas:
  - Familiarizarse con las salidas y vías de circulación del centro de trabajo previstas para la evacuación en casos de emergencia.
  - Colaborar en mantener expeditas y libres de obstáculos las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento. De este modo no deben realizarse almacenamientos en las mismas.

Riesgo:		Valoración:
250	ACCIDENTES IN ITINERE	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Durante los desplazamientos del domicilio al centro de trabajo y viceversa, tanto en vehículo particular como transporte público o como peatón.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Fomentar entre los trabajadores un uso adecuado de los medios de transporte y el cumplimiento del Código de Circulación.
- Formar e informar sobre los riesgos de los accidentes de circulación e incorporar estos contenidos en las charlas de formación para los trabajadores.

Puesto de trabajo	<b>TERAPEUTA</b>	Fecha Evaluación	Inicial	X
Sección / Centro	TODAS	01/02/2015	Periódica	

Nº	TIPO DE RIESGO	Probabilidad			Consecuencias			Valoración del riesgo				
		B	M	A	LD	D	ED	TR	TO	M O	IM	IN
040	Caída de objetos en manipulación	X			X			X				
070	Choques contra objetos inmóviles			X	X					X		
080	Choque contra objetos móviles		X		X				X			
090	Golpes/cortes por objetos/herramientas		X		X				X			
130	Sobreesfuerzos y posturas forzadas		X			X				X		
161	Contactos eléctricos directos	X				X			X			
162	Contactos eléctricos indirectos	X				X			X			
210	Incendios	X				X			X			
250	Accidentes "in itinere"	X				X			X			
320	Exposición a contaminantes biológicos	X				X			X			
510	Factores psicosociales		X		X				X			



Riesgo:		Valoración:
040	CAIDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	TRIVIAL

➤ FACTOR DE RIESGO:

- En este apartado podemos contemplar la posibilidad de caída de los útiles de servicio como pueden ser bandejas con comida de los residentes, etc. que al caer sobre las piernas o los pies de los trabajadores puedan dar lugar a pequeñas contusiones. Las consecuencias, por lo general, serán ligeramente dañinas, aunque la caída de objetos calientes sobre el cuerpo de los trabajadores, puede derivar en daños más graves en el caso de que éstas contengan líquidos a altas temperaturas (contactos térmicos).

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los trabajadores deberán manipular las cargas voluminosas y pesadas con precaución, agarrándolas bien por las asas o mangos y siempre con ambas manos. Se prestará especial cuidado cuando se estén manipulando elementos de corte.
- La manipulación manual de cargas puede presentar un riesgo dorsolumbar, por lo que se atenderá a las recomendaciones recogidas en la presente Evaluación en su punto de sobreesfuerzos.
- El carrito portacomidas dispondrá de freno.
- A la hora de trasladar objetos calientes se asegurará que la superficie sea estable y que las bandejas estén bien sujetas.
- Los trabajadores tendrán a su disposición guantes que dispongan de aislamiento contra el calor.

Riesgo:		Valoración:
070	CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES	MODERADO

➤ FACTOR DE RIESGO:

- En este apartado podemos contemplar la posibilidad de choques contra objetos inmóviles como pueden ser las manivelas de las camas, el propio mobiliario de las habitaciones. Las consecuencias, por lo general, serán ligeramente dañinas, y la probabilidad de ocurra es alta

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Deberán colocar correctamente las manivelas de las camas cada vez que las manipulen.
- Dejarán espacio suficiente a su alrededor a la hora de manipular personas , eliminando cualquier obstáculo antes de proceder a la manipulación.
- No aparcar los carros con material en zonas de tránsito frecuente.

Riesgo:		Valoración:
080	CHOQUES CONTRA OBJETOS MÓVILES	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- En este apartado podemos contemplar la posibilidad de choques contra objetos móviles como pueden ser las sillas de ruedas, carros de material, de medicación, choques contra personas.... Las consecuencias, por lo general, serán ligeramente dañinas, y la probabilidad de ocurra es media, las personas pueden apartarse unas de otras a fin de evitar los choques

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Deberán circular por los pasillos de forma ordenada, sin correr, circulando por la derecha siempre que sea posible.
- Evitar aparcar sillas y carros en zonas estrechas o de complicado paso.

Riesgo:		Valoración:
090	GOLPES / CORTES CON OBJETOS / HERRAMIENTAS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Existe riesgo de pinchazos en las manos de las trabajadoras en la utilización de las jeringas para administrar insulina a los residentes, o en el empleo de otro tipo de agujas o jeringuillas. Este riesgo es más probable durante la colocación de las cápsulas protectoras de las agujas una vez utilizadas.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Se deberá evitar la colocación de las cápsulas protectoras de las agujas, procediéndose a desechar las agujas una vez usadas sin las cápsulas protectoras.
- No es recomendable desechar las agujas ya utilizadas en papeleras o bolsas de basura, ante el riesgo de pinchazos al manipular las bolsas o vaciar las papeleras. Las agujas usadas se dispondrán en contenedores específicos previstos al efecto.
- La utilización de jeringas precargadas se realizará según las instrucciones dadas por el fabricante. En cualquier caso no se colocará de nuevo el protector interior de la aguja, sino el protector exterior o el capuchón.

Riesgo:		Valoración:
130	SOBREENFUERZOS Y POSTURAS FORZADAS	MODERADO

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Manipulación manual de cargas, como mover camas, cestos de ropa y, principalmente, los propios residentes, cuyas propias características representan un factor de riesgo añadido (resistencia, movimientos incontrolados,...)

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Reducir al mínimo la manipulación manual de residentes: utilizar las grúas eléctricas, sillas de ruedas, camas geriátricas, y demás sistemas de los que se dispone.
- En situaciones en las que no es posible, se utilizarán las técnicas adecuadas de manipulación o se solicitará ayuda de compañeros.
- Los trabajadores estarán formados sobre la correcta manipulación manual de cargas (ANEXO III) y en las técnicas de manipulación de pacientes.

➤ FACTOR DE RIESGO:

- Durante la realización de las tareas son frecuentes las posturas forzadas o inadecuadas, ya sea adoptando una postura estática prolongada (permanecer continuamente de pie), o adoptando posturas que obligan a realizar extensiones y flexiones que se desvían en demasía de los movimientos naturales del cuerpo (encorvarse al hacer las camas, agacharse, ponerse en cuclillas, permanecer continuamente de pie, trabajos con los brazos por encima de los hombros...)

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Deben evitarse las inmovilizaciones prolongadas de los músculos, realizando cambios de postura y alternancia de tareas que impliquen el uso de otros grupos musculares.
- Debe evitarse:
  - Permanecer arrodillado, en cuclillas o en la misma posición mucho tiempo.
  - Trabajos prolongados con los brazos por encima de los hombros.
  - Giros bruscos de la columna.
- Utilizar calzado cómodo que favorezca la circulación.
- Realizar pausas cortas frecuentes (mejor que largas y espaciadas). Descansar 10-15 minutos por cada 2 horas de trabajo continuado; aprovechar para realizar estiramientos musculares de cuello y espalda para relajar los músculos.

Riesgo:		Valoración:
320	EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- La exposición laboral a los patógenos transmitidos por la sangre y otros fluidos corporales puede ocurrir de diversas formas. El mecanismo de transmisión más frecuente es la inoculación accidental por pinchazos con agujas contaminadas con sangre de pacientes infectados, pero ésta no es la única forma de transmisión, ya que también puede efectuarse mediante salpicaduras de fluidos corporales a los ojos o a partes de la piel donde existan pequeños cortes o abrasiones, y por contacto con las prendas o equipos contaminados.

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- La vacunación es esencial para proteger a los trabajadores en aquellos casos en que está disponible, como frente al virus de la hepatitis B.
- Todos los trabajadores sanitarios deben utilizar medios de protección en forma de barrera para evitar la exposición de la piel y de las mucosas a la sangre y a los distintos fluidos corporales de los pacientes. Deben usarse guantes para tocar cualquier fluido corporal, para tocar cualquier instrumental manchado o para efectuar cualquier tipo de punción. Si hay peligro de salpicadura de sangre o de algún fluido biológico, se utilizará protector facial, o mascarilla y gafas protectoras.
- Antes de colocarse los guantes, deben lavarse las manos y secarse con papel desechable.
- Hay que tomar las precauciones necesarias para evitar lesiones provocadas por agujas y objetos cortantes. Nunca se deben re-encapuchar las agujas ni retirarlas de las jeringas desechables.
- En caso de tener cortes o heridas, se deben cubrir con apósitos impermeables, así como retirar las joyas, anillos y otros elementos que dificulten la correcta higiene personal. El uso de povidona yodada, gluconato de clorhexidina, hipoclorito sódico, etc. constituye una barrera química de prevención en caso de accidente (corte, salpicadura, pinchazo, etc.). Los sanitarios que tengan lesiones cutáneas exudativas o serosas deben evitar cualquier contacto directo con los pacientes hasta que las heridas estén completamente curadas.

- Mantener una estricta higiene personal. Lavarse concienzudamente las manos antes de comer o beber.
- Aislar el material potencialmente infectado, que debe ser siempre identificado, manipulado y eliminado adecuadamente.
- No se saldrá con ropa de trabajo al exterior de la Residencia.



Riesgo:		Valoración:
510	FACTORES PSICOSOCIALES	TOLERABLE

➤ FACTOR DE RIESGO:

- El contenido del trabajo conlleva una serie de factores estresantes:
  - Factores propios de la relación cuidador-paciente.
  - Factores propios de la relación cuidador- familia del paciente.
  - Factores propios del sistema de trabajo (turnos, jornada, guardias,...)
  - El trabajo a turnos altera los ritmos biológicos, las horas de descanso y comida, las relaciones personales,...

❖ MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Estrategias de asertividad y otras habilidades sociales.
- Manejo eficaz del tiempo.
- Desconectar del trabajo fuera de la jornada laboral.
- Practicar técnicas de relajación.
- Tomar pequeños descansos durante la jornada (5 minutos cada hora).
- Valorar el nivel de insatisfacción laboral mediante la aplicación de un cuestionario sobre condiciones de trabajo (Modelo de Karasek - Cuestionario JCQ).

### 4.3. PLANIFICACION DE LAS ACTUACIONES PROPUESTAS.

La ejecución de las medidas de control de los riesgos a los que se encuentran sometidos los trabajadores en su actividad laboral, deben ser implantadas con anterioridad, y como máximo, simultáneamente a la ejecución de la actividad generadora del riesgo que debe de controlar. Ésta planificación es el fin último de toda evaluación de riesgos

La priorización de las actuaciones se realiza en base a la evaluación de los riesgos ya realizada, del siguiente modo:

RIESGO	PRIORIDAD
<b>Intolerable</b>	Inmediatamente
No deben existir, corrección antes de iniciar la actividad generadora del riesgo.	

RIESGO	PRIORIDAD
<b>Importante</b>	I
Corrección inmediata. Transitoriamente se adoptarán medidas sustitutorias temporales que garanticen la seguridad de los trabajadores.	

RIESGO	PRIORIDAD
<b>Moderado</b>	II
Corrección con la mayor brevedad.	

RIESGO	PRIORIDAD
<b>Tolerable</b>	III
Corrección con la mayor brevedad en un plazo mayor que para los riesgos moderados.	

#### 4.4 EJECUCIÓN DE LAS MEDIDAS CORRECTORAS.

Se deben realizar medidas correctoras como consecuencia de calificación del riesgo resultante de la evaluación.

En las siguientes tablas se establece la planificación de las medidas correctoras para cada puesto de trabajo de la empresa RESIDENCIA LA VEGA S.L. Asignando a cada una el responsable de su ejecución y el plazo en que debe realizarse como máximo.

<b>Puestos Evaluados</b>	
<b>Puesto</b>	<b>Sección</b>
GEROCULTORA/OR	RESIDENCIA
COCINA	RESIDENCIA
ENFERMERA	RESIDENCIA
FISIOTERAPEUTA	RESIDENCIA
TERAPEUTA	RESIDENCIA
LIMPIEZA	RESIDENCIA

## 4.5 PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA					
RIESGO/MEDIDA OBJETO DE CONTROL	PRIORIDAD (**)			RESPONSABLE IMPLANTACIÓN	CONTROL IMPLANTACIÓN (fecha y firma)
	0-1 meses	0-6 meses	0-12 meses		
<b>Riesgo explosión:</b> revisión instalación de gas	Según calendario			Dirección	Periódico
<b>Riesgo de incendio:</b> práctica de revisiones reglamentarias extintores	Según calendario			Dirección	Periódico
<b>Riesgo de incendio:</b> práctica de revisiones reglamentarias (BIEs)	Según calendario			Dirección	Periódico
<b>Riesgo de incendio:</b> Implantación de las Medidas de Emergencia. Formación y realización anual de simulacros.	Anualmente			Dirección	
<b>Riesgo eléctrico:</b> práctica de revisión anual de instalación eléctrica.	Según calendario			Dirección	Periódico
<b>Otros:</b> formación a trabajadores	Según incorporación			Dirección	

<b>Sobreesfuerzos:</b> Prácticas ergonómicas en el manejo manual de personas	Continuada	Dirección	Periódico
<b>Fatiga postural:</b> Prácticas ergonómicas	Continuada	Dirección	Periódico
<b>Exp. a contaminantes biológicos:</b> Prácticas higiénicas en las curas	Continuada	Dirección	Periódico
<b>Exp. a contaminantes biológicos:</b> Cumplir con las Precauciones Universales suministradas en la Evaluación de riesgos, para protegerse frente al Riesgo Biológico.	Continuada	Dirección	
<b>Exp. a contaminantes químicos:</b> Prácticas seguras en el uso de productos de limpieza	Continuada	Dirección	
<b>Cortes:</b> Prácticas seguras en el manejo de herramientas cortantes.	Continuada	Dirección	

<p><b>Contactos térmicos:</b> Prácticas seguras en manipulación de sustancias o menaje a alta temperatura, objetos o gases calientes en tareas de cocina</p>	Continuada	Dirección	
<p><b>Riesgo de incendio:</b> Prácticas seguras en tareas de cocina</p>	Continuada	Dirección	
<p><b>Vigilancia de la salud:</b> Planificar posibilidad de vigilancia de la salud en el año</p>	Anual	Dirección	MARZO 2016

#### **4.6 REVISIÓN DE ESTA PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA.**

Esta planificación de la actividad preventiva se revisará siempre que se actualice la Evaluación de Riesgos, se cumpla todo su contenido, o finalice el período de vigencia del mismo.

Esta planificación preventiva ha sido redactada por *XXXX SERVICIO DE PREVENCIÓN S.L.*, siendo coordinada por Lucía Martínez Arias, Técnico de Prevención de *XXXX SERVICIO DE PREVENCIÓN S.L.* para RESIDENCIA LA VEGA S.L.

El presente documento recoge la planificación de la actividad preventiva de la empresa RESIDENCIA LA VEGA S.L. en un periodo comprendido desde **MARZO de 2015 hasta MARZO de 2016**, para dar cumplimiento a lo señalado en la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y en el Real Decreto 39/1997 por el que se establece el Reglamento de los Servicios de Prevención:

*“La acción preventiva en la empresa se planificará por el empresario a partir de una evaluación inicial de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores”*

*“Cuando el resultado de la evaluación pusiera de manifiesto situaciones de riesgo, el empresario planificará la actividad preventiva que proceda con objeto de eliminar o controlar y reducir dichos riesgos conforme a un orden de prioridades en función de su magnitud y número de trabajadores expuestos a los mismos.”*

*“La planificación de la actividad preventiva incluirá en todo caso, los medios humanos y materiales necesarios, así como la asignación de los recursos económicos precisos para la consecución de los objetivos propuestos.”*

*“Igualmente habrán de ser objeto de integración en la planificación de la actividad preventiva las medidas de emergencia y la vigilancia de la salud previstas en los Art. 20 y 22 de la Ley de Prevención de riesgos así como la información y la formación de los trabajadores en materia preventiva y la coordinación de todos estos aspectos.”*

*“La actividad preventiva deberá planificarse para un período determinado, estableciendo las fases y prioridades de su desarrollo en función de la magnitud de los riesgos y del número de trabajadores expuestos a los mismos, así como su seguimiento y control periódico. En el caso de que el período en que se desarrolle la actividad preventiva sea superior a un año, deberá establecerse un programa anual de actividades.*

La planificación de la actividad preventiva se enmarca tanto en el conjunto de disposiciones legales relativas a riesgos generales y específicos, como en el de los principios de acción preventiva que deben orientar la gestión de la prevención.



## 5. CONCLUSIONES

Se ha realizado una evaluación de riesgos en la residencia geriátrica “La Vega S.L”, según el método propuesto por INSHT y se han propuesto unas medidas de control adecuadas al tipo de riesgo, así como del puesto de trabajo. Esta metodología permite realizar una evaluación de riesgos y en caso de no reflejarse condiciones positivas de seguridad y salud se pueda realizar una planificación de la actividad preventiva con el objetivo de eliminar, controlar y reducir los riesgos laborales (cada puesto), incluyendo las diferentes medidas preventivas que estarían indicadas.

Una vez realizada la evaluación de riesgos a cada puesto de trabajo hay que señalar como riesgo importante el riesgo asociado a sobreesfuerzos, debido a la movilización de los residentes. Este riesgo es sufrido sobre todo por los puestos de gerocultoras, aunque también pero en menor medida por el fisioterapeuta y por las enfermeras. En este caso las medidas de control más eficaces van a ser el uso de cama regulables en altura, así como la ayuda mecánica de grúas móviles, tablas de transferencia, etc...

Otro riesgo calificado como importante además de ser bastante frecuente, es el estrés y la carga mental debida al trato directo con los residentes y familiares. Los puestos afectados son el de la enfermera, gerocultoras y terapeuta. Al ser un riesgo psicosocial va a ser más complicada la implantación de las medidas de control. Las medidas propuestas han sido destacar protocolos de atención a familiares, que permitan manejar las situaciones conflictivas o de tensión y formar a los profesionales en técnicas de afrontamiento del estrés emocional. Los gerocultoras van a sufrir también estrés y carga mental de manera importante, pero esta vez asociado a la sobrecarga de trabajo. Para disminuir este riesgo se ha recomendado adecuar pausas y descansos a la jornada laboral y a la distribución de tareas.

También hay que prestar atención al riesgo biológico transmitido por los residentes en los puestos de enfermería y gerocultoras, como medida preventiva tendremos la utilización obligatoria de guantes y mascarilla.

Los riesgos calificados de importantes asociados a los puestos de cocina y limpieza, son los sobreesfuerzos y problemas osteo-musculares derivados de la manipulación de cargas y la posición de pie durante toda la jornada, también los cortes y contactos eléctricos por el uso de distintas herramientas, exposición a sustancias tóxicas y el riesgo social debido a la falta de influencia sobre el trabajo y la falta de posibilidad de desarrollo.

El servicio de prevención ajeno contratado por la residencia geriátrica “La Vega S.L” va a ser el encargado de implantar las medidas de control, así como evaluar su eficacia. Para aplicar dichas medidas correctoras se asignará a un responsable y el plazo en que debe realizarse como máximo. Esta planificación de la actividad preventiva se revisará siempre que se actualice la Evaluación de Riesgos, se cumpla todo su contenido, o finalice el período de vigencia del mismo.

Otras actividades del plan de prevención de riesgos laborales llevados a cabo por el servicio de prevención ajeno son la formación de trabajadores, vigilancia de la salud, investigación de accidentes y coordinación de las actividades empresariales.

La realización de este trabajo fin de master me ha permitido llevar a la práctica los conocimientos adquiridos a través de la teoría, ya que he tenido la oportunidad de aplicar lo aprendido a un caso real y concreto como es la evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva en la residencia geriátrica “La Vega S.L”.

## 6. LEGISLACIÓN APLICABLE/BIBLIOGRAFÍA

- Constitución Española, de 27 de diciembre de 1978.
- Instituto de seguridad e higiene en el trabajo, [www.insht.es](http://www.insht.es)
- Instituto asturiano de prevención de riesgos laborales, <http://iaprl.asturias.es>
- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales
- Ley 54/2003 de Reforma del Marco Normativo de Prevención de Riesgos Laborales.
- Ley 39/1999 para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras.
- Ley Orgánica 3/2007 para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.
- Real Decreto 39/1997 que aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, y modificaciones por el Real Decreto 604/2006, y el Real Decreto 337/2010.
- Real Decreto 485/1997 sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- Real Decreto 486/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 487/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular, dorsolumbares, a los trabajadores.
- Real Decreto 488/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.
- Real Decreto 773/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- Real Decreto 1215/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo,
- Real Decreto 1644/2008 por el que se establecen las normas para la comercialización y puesta en servicio de las máquinas.

- Real Decreto 1942/1993 por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones de Protección contra Incendios.
- Real Decreto 363/1995 por el que se regula la Notificación de Sustancias Nuevas y Clasificación, Envasado y Etiquetado de Sustancias Peligrosas, y modificaciones posteriores.
- Real Decreto 842/2002 por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión.
- Real Decreto 614/2001 sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- Real Decreto 2060/2008 por el que se aprueba el Reglamento de Equipos a Presión y sus instrucciones técnicas complementarias.
- Real Decreto 286/2006 sobre protección de los trabajadores frente a los riesgos derivados de la exposición al ruido.
- Real Decreto 314/2006 por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación.
- Real Decreto Legislativo 5/2000 por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social.